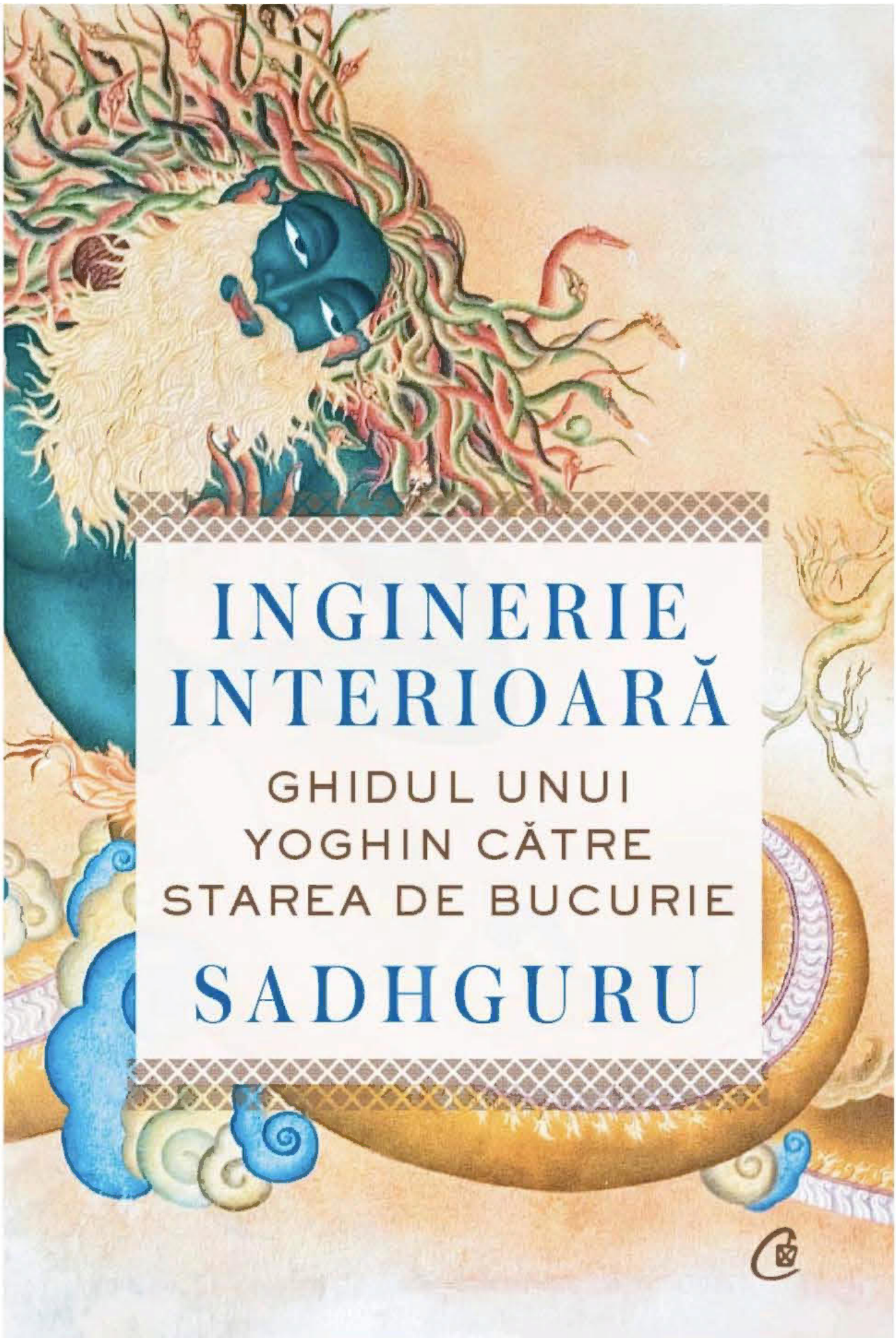


INGINERIE INTERIOARĂ

GHIDUL UNUI YOGHIN CĂTRE STAREA DE BUCURIE

SADHGURU

SADHGURU este yoghin, mistic și vizionar, una dintre vocile cele mai influente ale acestor vremuri. Președinții Indiei i-au acordat de-a lungul timpului trei premii, inclusiv cel mai mare premiu civil anual din țară, Padma Vibhushan. Este singurul indian în viață care a fost premiat de către trei președinți diferiți.

Scriitor aflat pe lista de bestsellere *New York Times*, Sadhguru este un orator bine-cunoscut și formator de opinii renumit pe plan internațional.

A vorbit la diferite forumuri din întreaga lume, inclusiv la sediul mondial al ONU, sediul UNESCO, Forumul Economic Mondial, Banca Mondială, Camera Lorzilor, TED, sediile Microsoft și Google. De asemenea, a fost invitat să vorbească la instituții educaționale de top, printre care Oxford, Stanford, Harvard, Yale, Wharton și MIT.

De-a lungul anilor, Sadhguru a lansat inițiative ecologice de amploare. Proiectele „GreenHands", „Rally for Rivers" și „Cauvery Calling" răspund nevoii urgente de a crește acoperirea cu vegetație, de a revitaliza râurile din India și de a restaura sănătatea solului. Ca parte a inițiativei „Conscious Planet", a lansat cea mai mare mișcare populară din lume, „Save Soil", care a atins până în prezent peste 4 miliarde de oameni. Aceste inițiative au fost recunoscute la nivel mondial ca fiind decisive pentru stabilirea unui model de dezvoltare economică durabilă din punct de vedere ecologic și echitabilă din punct de vedere social.

Implicarea lui Sadhguru cu viața este precum o sărbătoare, care include participare activă în domenii diverse, precum arhitectura, designul vizual, poezia, pictura, sportul, muzica, aviația și motociclismul.

Pentru mai multe informații, accesează isha.sadhguru.org.

BOGDAN GHIURCO este absolvent al Universității „Al.I. Cuza" din Iași și a fost timp de doisprezece ani bibliotecar, trainer și specialist în informare. Printre traducerile sale apărute la Curtea Veche Publishing se numără *Păcălit de hazard* (de Nassim Nicholas Taleb), *Căsnicia mult visată* (de

Gary Chapman), *Perspective ale minții. Teoria inteligențelor multiple* (de Howard Gardner), *Tataventuri în aer liber. Aventuri uimitoare pentru tați îndrăzneți și copii neînfricați* (de Alex Gregory), *Învață să înveți. Cum să ai rezultate la școală în mod eficient* (de Barbara Oakley, Alistair McConville și Terrence Sejnowski), *Bulgărele de zăpadă. Warren Buffett și școala vieții* (de Alice Schroeder).

SADHGURU

INGINERIE INTERIOARĂ

GHIDUL UNUI YOGHIN CĂTRE STAREA DE BUCURIE

Traducere din engleză de
BOGDAN GHIURCO

CURTEA VECHE

Ceea ce pentru tine este „magie“ pentru altul este inginerie.

Robert A. Heinlein

Cuprins

Cuvântul indecent

Partea I

Notă pentru cititor

Când mi-am pierdut simțul

Calea de ieșire este înăuntru

Proiectează-ți destinul

Fără granițe, fără povară

„...Și acum, yoga“

Partea a II-a

Notă pentru cititor

Corpul

Mintea

Energia

Bucuria

Glosar

Programul online Inner Engineering

Note

Cuvântul indecent

Odată... pe când se pregătea să intre în farmacia lui Shankaran Pillai, un client a văzut în stradă un om care ținea în brațe un felinar și ochii i se roteau sălbatic în cap.
A pășit înăuntru și a întrebat:

– Ce-i cu omul ăsta? Ce-a pățit?

Shankaran Pillai a răspuns netulburat:

– Aaa, tipul ăla. E client de-ai mei.

– Bine, dar ce-a pățit?

– Mi-a cerut ceva pentru tuse convulsivă. I-am dat medicamentul adecvat.

– Ce i-ai dat?

– O cutie cu laxative. L-am pus s-o înghită pe loc.

– Laxative pentru tuse convulsivă! De ce naiba i-ai dat așa ceva?

– Hai, doar l-ai văzut. Crezi că mai îndrăznește să tușească?

Cutia cu laxative a lui Shankaran Pillai este emblematică pentru tipul de soluții vândute astăzi în întreaga lume celor care caută starea de bine. Este motivul fundamental pentru care „guru“ a devenit un cuvânt indecent.

Din păcate, adevăratul sens al cuvântului a fost uitat. „Guru“ înseamnă literalmente „cel care alungă întunericul“. Contrar opiniei majorității, funcția unui guru nu este să predea, să îndoctrineze sau să convertească.

Gurul există pentru a lumina dimensiunile aflate d incolo de percepțiile tale senzoriale și de drama ta psihologică, dimensiuni pe care deocamdată nu le poți percepe. Gurul există, în chip fundamental, pentru a lumina însăși natura existenței tale.

În lumea de astăzi, sunt în vogă multe credințe viciate și periculos de înșelătoare. „Fii în momentul prezent“ este una dintre ele. Ipoteza este că, dacă vrei, poți fi în altă parte. Cum se poate așa ceva? Acest moment este singurul loc în care *poți* fi. Dacă trăiești, trăiești *în acest moment.* Dacă mori, mori *în acest moment.* Acest moment este eternitatea. Chiar și dacă încerci, cum ai putea să scapi de el?

În clipa de față, problema ta este că suferi ceea ce s-a întâmplat acum zece ani și suferi ceea ce s-ar putea întâmpla poimâine. Niciuna dintre ele nu este un adevăr viu. Sunt pur și simplu un joc al memoriei și al imaginației tale. Atunci asta înseamnă că, pentru a găsi pacea, trebuie să îți anihilezi mintea? Nicidecum. Înseamnă doar că trebuie să preiei comanda asupra ei. Mintea ta are rezerve uriașe de memorie și posibilități incredibile de imaginație, care sunt rezultatul unui proces evolutiv de milioane de ani. Dacă o poți folosi când vrei și lăsa deoparte în celelalte momente, mintea poate fi o unealtă fantastică. A evita trecutul și a neglija viitorul înseamnă a banaliza această facultate minunată. Așadar „fii în momentul prezent“ este o restricție psihologică debilitantă: neagă realitatea noastră existențială.

„Nu face mai multe lucruri în același timp“ este un alt slogan din tipul dezvoltării personale foarte popular. De ce ai face un singur lucru, când mintea este o mașinărie multidimensională fenomenală, capabilă să gestioneze simultan mai multe niveluri de activitate? De ce ai vrea să îți astupi mintea, în loc să o valorifici și să înveți să o stăpânești? De ce să alegi lobotomizarea, să devii cu bună știință un cap de gumă, când poți cunoaște bucuria îmbătătoare a acțiunii mintale?

Altă expresie devenită clișeu prin folosire nemăsurată este „gândirea pozitivă“. Simplificată excesiv și utilizată ca mantră care oferă o rezolvare rapidă, gândirea pozitivă se transformă într-o modalitate de mascare sau ascundere a realității. Când nu reușești să procesezi informațiile în timp real și să controlezi drama p sihologică, te agăți de „gândirea pozitivă“ ca de un tranchilizant. Inițial, pare că îți umple viața de încredere și optimism. Dar, în esență, este limitată. Pe termen lung, negând sau amputând o parte a realității, îți creează o perspectivă deformată asupra vieții.

Există apoi obiceiul străvechi de a exporta starea umană de bine către ceruri și de a pretinde că iubirea este nucleul universului. Iubirea este o posibilitate *umană*. Dacă ai nevoie de un curs de împrospătare a cunoștințelor, ia lecții de la câinele tău. El este plin de iubire! Nu trebuie să mergi în spațiul cosmic pentru a cunoaște iubirea. Toate aceste filozofii puerile pornesc de la ipoteza că existența este antropocentrică.

Această idee ne-a răpit complet rațiunea și ne-a făcut să comitem de-a lungul istoriei cele mai inumane și odioase crime cu putință. Ele continuă să se perpetueze până în ziua de azi.

Ca guru, nu am nicio doctrină de predat, nicio filozofie de împărtășit, nicio credință de propagat. Și asta pentru că singura soluție pentru toate relele care năpăstuiesc omenirea este transformarea de sine. Transformarea de sine nu înseamnă autoperfecționare progresivă. Transformarea de sine nu se obține prin principii, etică sau schimbări de atitudine ori de comportament, ci prin experimentarea naturii nelimitate a ceea ce suntem. Transformarea de sine înseamnă că nimic din ceea ce era vechi nu mai rămâne. Este o schimbare dimensională a modului în care percepi și experimentezi viața.

A ști acest lucru este yoga. Întruchiparea acestui lucru este yoghinul. Cel care te îndrumă în această direcție este gurul.

Obiectivul meu în această carte este de a te ajuta să faci ca bucuria să fie însoțitoarea ta permanentă. Pentru ca acest lucru să fie posibil, cartea de față nu îți oferă o predică, ci o știință; nu o învățătură, ci o tehnologie; nu un precept, ci o cale. A sosit timpul să începem să explorăm această știință, să întrebuințăm tehnologia, să pășim pe această cale.

De-a lungul călătoriei, gurul este harta, nu destinația. Dimensiunea interioară este un tărâm necartografiat.

Când explorezi un tărâm necunoscut, este de preferat să ai indicatoare, nu-i așa? Poate

îți vei croi singur drum, numai că, cine știe, s-ar putea să dureze vieți întregi. Când te afli pe un tărâm necunoscut, este bine să ceri indicații. La un anumit nivel, reprezintă tot ce este un guru: o hartă în timp real. GPS: Guru Pathfinding System! [1]

De aceea există acest cuvânt indecent din patru litere.

Iar ca să îți fac sarcina de două ori mai ușoară, am hotărât să îl fac de opt litere...

...Sadhguru

PARTEA I

Notă pentru cititor

Există mai multe modalități de a aborda o carte de genul acesta. Una dintre ele este să treci direct la practică, să te încumeți să faci lucrurile de unul singur. Dar cartea de față nu pretinde a fi un curs de autoperfecționare. Are o parte practică solidă, dar este mai mult decât atât.

O altă abordare este cea teoretică. Dar cartea de față nu este nici un exercițiu de erudiție. Nu am citit niciodată în întregime vreun tratat de yoga. Nu a fost nevoie. Mă bazez pe experiența interioară. Abia târziu în viață, după ce am răsfoit câteva *Yoga Sutra* ale lui Patanjali, acele texte yoghine semnificative, mi-am dat seama că am un anumit acces la esența lor interioară. Asta pentru că le abordez mai degrabă experiențial decât teoretic. A reduce o știință sofisticată, cum e yoga, la o simplă doctrină este la fel de tragic ca transformarea ei într-o ședință de antrenament cardiovascular.

Așa se face că am împărțit această carte în două secțiuni. Prima cartografiază terenul; a doua îți oferă o modalitate de a-l străbate.

Ce vei citi în secțiunea următoare nu este o demonstrație de experiență academică. Secțiunea încearcă să îți ofere o serie de observații fundamentale: observații care alcătuiesc fundația sau piatra de temelie pe

care este construită arhitectura celei de-a doua secțiuni, care este mai orientată către practică.

Aceste observații nu sunt principii sau învățături. Și, în mod categoric, nu sunt concluzii. Ele sunt niște indicatoare pentru călătoria care nu poate fi făcută decât de tine. Sunt observații esențiale, care au apărut ca urmare a stării de conștiință sporită dobândită după o experiență transformatoare în urmă cu treizeci și trei de ani.

Secțiunea începe cu o notă autobiografică. Am procedat astfel ca să afli câteva informații despre autorul care te va însoți mai departe, dacă alegi să citești toată cartea! Sunt examinate apoi câteva idei de bază, explorând totodată unii termeni frecvent folosiți (și folosiți greșit), cum ar fi destin, responsabilitate, stare de bine și, în mod fundamental, yoga.

Unul dintre capitolele acestei secțiuni se încheie cu o *sadhana*. În sanscrită, cuvântul „sadhana“ înseamnă dispozitiv sau unealtă. Aceste unelte pentru explorare îți oferă șansa, cititorule, de a pune în practică ideile discutate în paginile respective și de a vedea dacă perspectivele dau roade pentru tine. (Aceste sadhane vor apărea mult mai des în secțiunea a doua.)

Mi se spune adesea că par a fi un guru „modern“. Răspunsul meu la această observație este că nu sunt nici modern, nici antic, nici new age, nici de modă veche. Sunt contemporan, și așa a fost întotdeauna orice guru care a existat vreodată. Numai

cărturarii, experții și teologii pot fi antici sau moderni. O filozofie sau un sistem de credințe pot fi vechi sau noi. Dar un guru este mereu contemporan.

Așa cum am spus mai devreme, un guru este cineva care alungă întunericul, cineva care îți deschide ușa. Dacă promit că îți voi deschide mâine o ușă sau dacă am deschis-o ieri pentru altcineva nu are nicio relevanță. Este valoros numai dacă deschid o ușă pentru tine astăzi.

Adevărul este, așadar, atemporal, dar tehnologia și limbajul sunt *mereu* contemporane. Dacă nu ar fi, ar merita să ne descotorosim de ele. Dacă a devenit irelevantă, nicio tradiție, oricât de străveche, nu merită să trăiască altfel decât ca piesă de muzeu. Așadar, deși explorez o tehnologie străveche în această carte, ea este totodată o tehnologie de ultimă generație.

Personal, nu mă interesează să vin cu ceva nou. Doar ce este adevărat mă interesează. Dar sper ca secțiunea următoare să îți ofere câteva momente în care cele două se întâlnesc. Căci în aceste puncte de convergență și în condițiile potrivite – când o perspectivă este formulată cu claritate interioară și când întâlnește cititorul în clipa potrivită de receptivitate – un adevăr vechi de când lumea devine în mod exploziv alchimic. Brusc, devine proaspăt, viu, strălucitor de nou, ca și cum ar fi rostit și auzit pentru prima dată în istorie.

Când mi-am pierdut simțul

Eram pe-atunci un bărbat
Am urcat doar Dealul
Căci aveam timp de ucis
Am ucis în schimb tot ce era
Eu și Al Meu

Cu Eu și Al Meu dispărute
Mi-am pierdut toată voința și iscusința
Iată-mă, un vas gol,
Robul Voinței Divine
și al iscusinței infinite

În orașul Mysore, există o tradiție. Dacă ai ceva de făcut, urci Dealul Chamundi. Și dacă nu ai nimic de făcut, urci Dealul Chamundi. Dacă te îndrăgostești, urci Dealul Chamundi. Și, dacă nu mai ești îndrăgostit, urci *numaidecât* Dealul Chamundi.

Într-o după-amiază, nu aveam nimic de făcut și, cum se întâmplase recent să nu mai fiu îndrăgostit, am urcat Dealul Chamundi.

Mi-am parcat motocicleta și m-am așezat pe o formațiune stâncoasă la o treime de vârf. Aceasta era „piatra mea de contemplare“. Era de mai multă vreme. Un pom cu fructe violet

și un banian pipernicit prinseseră rădăcini ferme într-o fisură adâncă din stâncă. În fața mea, se desfășura panorama orașului.

Până în acel moment, în experiența mea, corpul și mintea mea erau „eu“, iar lumea era „undeva, în afară“. Deodată, însă, nu am mai știut ce sunt eu și ce nu sunt eu. Ochii îmi erau încă deschiși. Dar aerul pe care îl respiram, stânca pe care stăteam, întreaga atmosferă din jur, totul devenise eu. Eram tot ce era. Eram conștient, dar îmi pierdusem simțurile. Natura discriminatorie a simțurilor pur și simplu nu mai exista. Cu cât spun mai multe, cu atât va părea mai nebunesc, fiindcă ceea ce se întâmpla era de nedescris. Ceea ce eram eu era literalmente *pretutindeni*. Totul exploda dincolo de limitele definite; totul exploda în toate celelalte lucruri. Era o unitate adimensională a perfecțiunii absolute.

Viața mea este doar acel moment, grațios de trainic.

Când mi-au revenit simțurile normale, mi s-a părut că trecuseră doar zece minute. Însă, după ce m-am uitat la ceas, mi-am dat seama că se făcuse șapte și jumătate seara! Trecuseră patru ore și jumătate. Ochii îmi erau deschiși, soarele apusese și se lăsase întunericul. Eram complet conștient, dar ceea ce am considerat că eram până în acel moment dispăruse complet.

Nu am fost niciodată un plângăcios. Și totuși iată-mă, la vârsta de douăzeci și cinci de ani, pe o stâncă de pe Dealul Chamundi, înnebunit de extaz, încât lacrimile curgeau și întreaga mea cămașă era udă!

Nu a fost niciodată o problemă pentru mine să fiu liniștit și fericit. Mi-am trăit viața așa cum am dorit. Am crescut în anii ’60, în generația Beatles și a blugilor, am citit cărți de filozofie și literatură europeană: Dostoievski, Camus, Kafka și autori asemănători. Dar în acel moment am explodat într-o dimensiune complet diferită a existenței, despre care nu știam nimic, scăldat într-un sentiment absolut nou – o exuberanță, o beatitudine – pe care nu îl cunoscusem sau nu îmi imaginasem vreodată că ar putea exista. Când mi-am aplicat mintea sceptică asupra acestei situații, singurul lucru pe care mintea mi-l putea spune era că o luasem probabil razna! Totuși, sentimentul era atât de frumos, încât știam că nu vreau să îl pierd.

Nu am reușit niciodată să descriu exact ce s-a întâmplat în acea după-amiază. Poate cea mai bună descriere este să spun că am urcat și nu am mai coborât. Nu am mai coborât niciodată.

M-am născut în Mysore, un frumos oraș princiar din sudul Indiei, fostă capitală, recunoscut pentru palatele și grădinile sale. Tatăl meu a fost medic, mama mea, casnică. Sunt cel mai mic dintre patru frați.

Școala m-a plictisit. Mi-a fost imposibil să stau la ore, fiindcă vedeam că profesorii vorbesc despre lucruri care nu înseamnă nimic pentru viețile lor. La vârsta de patru ani, zi de zi, i-am cerut menajerei noastre,

care mă însoțea dimineața la școală, să mă lase la poartă și să nu intre în clădire. Imediat ce pleca, mă duceam țintă spre canionul din apropiere, care conținea o varietate extraordinară de viață. Am început să adun în sticle luate din dulapul cu medicamente al tatălui meu o vastă colecție zoologică de insecte, mormoloci și șerpi. Însă, după câteva luni, când au descoperit că nu merg la școală, părinții mei nu s-au arătat deloc impresionați de explorările mele biologice. Despre expedițiile mele în canion au spus că fuseseră o simplă joacă într-un șanț pentru apa de ploaie. Zădărnicit, ca de multe ori, de ceea ce consideram a fi plictisitoarea și lipsita de imaginație lume a adulților, mi-am îndreptat pur și simplu atenția în altă parte și am găsit altceva de făcut.

În anii următori, am preferat să îmi petrec zilele cutreierând prin pădure, prinzând șerpi, pescuind, făcând drumeții și cățărându-mă în copaci. De multe ori, mă urcam, cu sticla de apă și cutia de mâncare, pe cea mai înaltă creangă a unui copac înalt. Balansul ramurilor îmi inducea o stare de transă, în care eram adormit și, totodată, treaz. Cât eram în copac, pierdeam cu totul noțiunea timpului. Rămâneam cocoțat de la nouă dimineața până la patru și jumătate seara, când suna clopoțelul și se termina școala. Mult mai târziu, mi-am dat seama că, fără să știu, devenisem meditativ în această etapă a vieții mele. Ulterior, când am instruit primii oameni în meditații, a fost întotdeauna vorba de meditații legănate. Desigur, în acel punct nici măcar nu auzisem de cuvântul

„meditație“. Pur și simpl u, îmi plăcea felul în care mă legăna copacul, inducându-mi o stare dincolo de somn și de veghe.

Școala mă plictisea, dar eram interesat de orice altceva – de felul în care este făcută lumea, de caracteristicile fizice ale pământului, de felul în care trăiesc oamenii. Îmi luam bicicleta și străbăteam cel puțin treizeci și cinci de kilometri pe zi pe drumurile noroioase din mediul rural. Când mă întorceam acasă, eram plin de noroi și de praf. Îmi plăcea în mod deosebit să alcătuiesc în minte hărți ale terenului pe care îl străbătusem. Când eram singur, închideam ochii și desenam în gând întregul peisaj pe care îl văzusem în acea după-amiază – fiecare stâncă, fiecare formațiune stâncoasă, fiecare copac. Eram fascinat de anotimpuri, de modul în care pământul se schimbă când este arat, de momentul când recoltele încolțesc. Din acest motiv, am fost atras de opera lui Thomas Hardy: de descrierile sale ale peisajului englez care continuau pe multe pagini. Făceam același lucru în gând cu lumea din jurul meu. Chiar și astăzi păstrez în minte acest film. Dacă vreau, pot reda cu multă claritate întregul conținut, tot ceea ce am observat în toți acei ani.

Eram un sceptic înrăit. Încă de la vârsta de cinci ani, când familia mea mergea la templu, aveam întrebări – o mulțime. Cine este Dumnezeu? Unde este? Acolo sus? Unde este sus? Peste câțiva ani, numărul întrebărilor mele a crescut. La școală, ne-au spus că planeta este rotundă. Dar dacă planeta este rotundă, de unde știe cineva în ce direcție

este sus? Nimeni nu a reușit să îmi răspundă la aceste întrebări, așa că nu am intrat niciodată în templu. Prin urmare, erau nevoiți să mă lase afară, în grija celui care păzea încălțămintea. Acesta mă ținea de braț ca într-o menghină, trăgându-mă după el în timp ce își vedea de treburile lui. Știa că, dacă mă scapă din ochi o clipă, dispar! Mai târziu în viață, nu am putut să nu observ că oamenii care ies din restaurante au întotdeauna chipuri mai vesele decât cei care ies din temple. Acest lucru m-a intrigat.

Totuși, deși eram sceptic, nu m-am etichetat niciodată astfel. Aveam o mulțime de întrebări despre orice, dar nu simțeam nevoia să trag vreo concluzie. Mi-am dat seama foarte devreme că nu știu nimic despre nimic. Prin urmare, am ajuns să acord o atenție enormă la tot ce mă înconjoară. Dacă cineva îmi dădea un pahar cu apă, îl priveam neîncetat. Dacă ridicam o frunză, o priveam neîncetat. Priveam întunericul toată noaptea. Dacă priveam o pietricică, imaginea mi se rotea interminabil în minte, până ajungeam să cunosc fiecare proeminență, fiecare unghi al său.

De asemenea, am înțeles că limbajul nu este decât o conspirație creată de oameni. Când cineva vorbea, îmi dădeam seama că doar scoate niște sunete, iar eu îi născocesc sensurile. Prin urmare, am încetat să mai născocesc semnificații, și sunetele au devenit foarte amuzante. Putea vedea tiparele împroșcându-se din gurile lor. Dacă eu continuam să o privesc, persoana pur și

simplu se dezintegra și se transforma într-o bulă de energie. În cele din urmă rămâneau numai tiparele!

În această stare de ignoranță absolută, fără granițe, aproape orice lucru îmi capta atenția. Fiind medic, scumpul meu tată a început să creadă că am nevoie de evaluare psihiatrică. După cum spunea el: „Băiatul ăsta se uită tot timpul la câte ceva fără să clipească. Și-a pierdut mințile!“ Mi s-a părut întotdeauna straniu că lumea nu realizează imensitatea stării „nu știu“. Cei care distrug această stare prin convingerile și presupunerile lor ratează complet o posibilitate uriașă: posibilitatea de a ști. Ei uită că „nu știu“ este ușa – *singura* ușă – spre căutare și cunoaștere.

Mama m-a instruit să le acord atenție profesorilor. Asta am și făcut. Le-am acordat genul de atenție de care nu ar fi avut niciodată parte de la altcineva! Habar nu aveam ce spun, dar în momentele când mergeam la ore, îi priveam neclintit și intens. Din cine știe ce motive, această trăsătură nu i-a înduioșat. Un anumit profesor a făcut tot posibilul ca să scoată un răspuns de la mine. Iar când am rămas tăcut și taciturn, m-a prins de umăr și m-a scuturat puternic. „Ești fie divinul, fie diavolul“, a spus el. Apoi a adăugat: „Și cred că ești cel din urmă!“

Nu m-am simțit neapărat insultat. Până în acel moment abordam totul din jur – de la un fir de nisip până la univers – cu un sentiment de uimire. În această rețea complexă de întrebări, a existat întotdeauna o certitudine, și anume „eu“. Dar izbucnirea profesorului

meu a declanșat o altă direcție de întrebări. Cine eram? Om, divinitate, diavol sau ce anume? Am încercat să mă privesc ca să aflu. Nu a funcționat. Așa că am închis ochii și am încercat să aflu. Minutele s-au transformat în ore, iar eu am continuat să stau așezat, cu ochii închiși.

Când aveam ochii deschiși, totul mă intriga – o furnică, o frunză, norii, florile, întunericul, aproape orice. Dar, spre uimirea mea, am constatat că, dacă închid ochii, și mai multe lucruri îmi atrag atenția: modul în care pulsează corpul, modul în care funcționează organele, diferitele canale de-a lungul cărora circulă energia interioară, modul în care este aliniată anatomia, faptul că granițele sunt limitate la lumea exterioară. Acest exercițiu a dezvăluit înaintea mea întreaga mecanică a ceea ce înseamnă să fii om. În loc să mă conducă către un răspuns simplist, să îmi spună că sunt „cutare“ sau „cutare“, m-a ajutat să conștientizez treptat că, dacă sunt dispus, pot fi totul. Nu este vorba despre a ajunge la vreo concluzie. Chiar și certitudinea „eului“ s-a destrămat pe măsură ce sentimentul profund a ceea ce înseamnă să fii o ființă umană a început să se deschidă. De la autocunoașterea mea ca persoană autonomă, acest exercițiu m-a topit. Am devenit o ființă nebuloasă.

În ciuda modului meu neîmblânzit de a fi, singurul lucru pe care am reușit să îl fac într-un mod ciudat de disciplinat a fost practica mea yoga. A început într-o vacanță de vară, când aveam doisprezece ani. În fiecare an, mă întâlneam cu verii mei în casa

părintească a bunicului meu. În curtea din spate era o fântână veche, de peste patruzeci și cinci de metri adâncime. În timp ce fetele se jucau de-a v-ați ascunselea, noi, băieții, săream în fântână și ne cățăram apoi la suprafață. Atât săritul, cât și cățărarea erau o provocare. Dacă nu făceai totul ca la carte, riscai să îți zdrobești creierul de pereți. La urcare, nu aveai trepte; trebuia pur și simplu să te agăți de suprafața pietroasă și să te cațări până sus. Adesea, unghiile ne sângerau din cauza presiunii. Doar câțiva băieți puteau face asta. Eu eram unul dintre ei și eram destul de priceput.

Într-o zi, a venit un bărbat de peste șaptezeci de ani. Ne-a urmărit o vreme. Fără să scoată un cuvânt, a sărit în fântână. L-am crezut terminat. Dar a ieşit mai repede decât mine. Mi-am călcat pe mândrie și i-am pus o singură întrebare: Cum?

– Vino și învață yoga, a spus bătrânul.

L-am urmat ca un cățeluș. Așa am devenit discipolul lui Malladihalli Swami (cum îl chema pe bătrân) și m-am apucat de yoga. În trecut, trezitul meu de dimineață era un proiect de familie. Se chinuiau să mă facă să mă ridic din pat; mă întorceam pe cealaltă parte și adormeam la loc. Mama îmi dădea periuța de dinți; o băgam în gură și adormeam. De disperare, mă împingea până în baie; adormeam din nou imediat. Dar la trei luni după ce am început yoga, corpul meu a început să se trezească la trei și patruzeci în fiecare dimineață, fără să mă îndemne nimeni din afară, și acest lucru a rămas valabil până astăzi. După ce mă

trezeam, practicile mele se întâmplau indiferent unde eram și în ce situație, fără să sar nici măcar o singură zi. Cu siguranță, această yoga simplă – numită *angamardana* (un sistem de yoga fizică ce întărește tendoanele și membrele) – m-a făcut să mă deosebesc, fizic și mintal, de alți oameni. Dar asta a fost tot. Sau, cel puțin, așa am crezut.

Cu timpul, mi-am pierdut toată încrederea în educația structurată. Nu din cinism. Aveam destulă vioiciune și viață în mine încât să rămân implicat în toate. Dar, chiar și la acea vârstă, trăsătura mea dominantă era claritatea. Nu am căutat în mod activ inconsecvențe sau lacune în cele care îmi erau predate. Pur și simplu, le-am văzut. Nu am căutat nimic în viața mea. Pur și simplu, privesc. Și asta încerc să îi învăț acum pe oameni: dacă vrei cu adevărat să cunoști spiritualitatea, nu căuta *ceva anume*. Oamenii cred că spiritualitatea înseamnă căutarea lui Dumnezeu, a adevărului sau a absolutului. Problema este că ai definit deja ceea ce cauți. Nu obiectul căutării este important; ci capacitatea de a privi. Capacitatea de a privi pur și simplu, fără motiv, lipsește astăzi în lume. Fiecare este o ființă psihologică, care dorește să dea un înțeles tuturor lucrurilor. A căuta nu înseamnă a căuta ceva anume. Ci a-ți spori percepția, însăși capacitatea de a vedea.

După liceu, am început un program autodidact la biblioteca de la University of Mysore. Eram primul care sosea dimineața, la ora nouă, și ultimul care era alungat acasă, la opt și jumătate seara. Între mic-dejun și cină,

singura mea hrană erau cărțile. Deși am avut întotdeauna o foame de lup, am sărit peste masa de prânz un an întreg. Am citit mult, de la Homer la *Mecanica pentru toți*, de la Kafka la Kālidāsa, de la Dante la *Dennis, pericol public*. La sfârșitul acelui an, am fost mai informat, dar am avut mai multe întrebări decât oricând.

Lacrimile mamei m-au înduplecat să mă înscriu, fără tragere de inimă, la cursurile de literatură engleză ale University of Mysore. Dar am fost urmărit neîncetat de norul de un miliard de întrebări, adunat ca un nimb întunecat în jurul meu. Nici biblioteca, nici profesorii nu l-au putut risipi. Din nou, am petrecut majoritatea timpului meu în afara sălilor de cursuri decât în ele. Am descoperit că în clasă totul se rezuma la dictare și, în mod categoric, nu aveam de gând să devin stenograf! Odată, i-am cerut unei profesoare notițele, ca să le pot fotocopia; am scutit-o astfel de corvoada dictării și eu am scăpat de corvoada participării la ore. În cele din urmă, am ajuns la o înțelegere cu toți profesorii (care erau mai mult decât fericiți că nu eram prezent în sală). Mă treceau prezent în fiecare zi. În ultima zi a lunii, prezența era înregistrată oficial. În acea zi, veneam și mă asiguram că își respectă partea lor de înțelegere!

O parte dintre noi am început să ne întâlnim sub un banian uriaș din campus. Cineva a botezat reuniunile Banyan Tree Club și așa i-a rămas numele. Clubul avea și o deviză: „O facem de dragul distracției.“ Ne adunam sub copac pe motociclete și discutam

ore întregi despre tot felul de subiecte: de la cum să îmbunătățim accelerația motocicletelor Jawa până la cum să facem lumea un loc mai bun. Bineînțeles, nu coboram niciodată de pe motociclete. Ar fi fost un sacrilegiu!

Până să termin facultatea, am călătorit în toată țara. Prima dată, am călătorit prin sudul Indiei cu bicicleta. Ulterior, am străbătut întreaga țară pe motocicletă. După aceea, era firesc să trec granițele naționale. Dar când am ajuns la frontiera dintre India și Nepal, mi s-a spus că certificatul de înmatriculare a motocicletei și permisul de conducere nu erau suficiente. Aveam nevoie și de alte documente. După aceea, a devenit un vis pentru mine să câștig cumva destui bani încât să îmi permit să străbat lumea pe motocicletă. Nu era doar pofta de a călători. Adevărul este că eram neliniştit. Voiam să *știu* ceva. Nu îmi dădeam seama ce anume și încotro ar trebui s-o apuc pentru a obține asta. Dar, în sinea mea, știam că îmi doresc mai mult.

Nu m-am considerat niciodată un om prea impulsiv; am fost pur și simplu orientat spre viață. Am analizat consecințele acțiunilor mele; și, cu cât erau mai periculoase, cu atât mă atrăgeau mai tare. Cineva mi-a spus odată că îngerul meu păzitor este, în mod sigur, foarte priceput și că lucrează mereu peste program! Am năzuit întotdeauna să forțez limitele, să trec granița. Nu m-am întrebat niciodată *ce* și *de ce*. *Cum* a fost singura întrebare. Privind acum înapoi, îmi dau seama că nu m-am gândit niciodată ce vreau

să devin în viață. M-am gândit doar cum vreau să îmi trăiesc viața. Și am știut că doar în interiorul meu și de către mine poate fi determinat „cum“.

În acea perioadă, creșterea păsărilor cunoscuse o dezvoltare explozivă. Voiam să câștig niște bani ca să îmi finanțez dorința de a călători fără rețineri, fără scop. Așa că am intrat în industrie. Tata mi-a spus: „Ce-o să le spun oamenilor? Că fiul meu crește găini?“ Dar mi-am construit ferma de păsări și am făcut-o de unul singur, de la zero. Afacerea a prins aripi. Am început să fac profit. Dedicam afacerii patru ore în fiecare dimineață. În restul zilei, citeam și scriam poezii, înotam în fântână, meditam, visam cu ochii deschiși într-un banian uriaș.

Succesul m-a făcut să prind curaj.

Tatăl meu se plângea mereu că fiii tuturor celorlalți deveniseră ingineri, industriași, funcționari publici sau că plecaseră în Statele Unite ale Americii. Și toți cei cu care mă întâlneam – prieteni, rude, profesori din școală sau facultate – îmi spuneau: „Ah, am crezut că vei face ceva cu viața ta, dar doar ți-o irosești.“

Am acceptat provocarea. În parteneriat cu un prieten care era inginer civil, am intrat în construcții. În cinci ani, compania noastră a devenit lideră în domeniu, printre cele mai mari firme de construcții private din Mysore. Tatei nu îi venea să creadă, dar era încântat.

Eu eram exuberant și sigur pe mine, plin de adrenalină și gata de altă provocare. Când

tot ceea ce faci este un succes, începi să crezi că planetele se învârt în jurul tău, nu al soarelui!

Așa era tânărul care, în fatidica după-amiază de septembrie a anului 1982, a decis să urce Dealul Chamundi pe motocicleta de producție cehoslovacă.

Nici prin gând nu mi-a trecut atunci că viața mea nu va mai fi niciodată la fel.

Mai târziu, când am încercat să vorbesc cu ei despre cele întâmplate în acea zi pe deal, prietenii mei nu au fost capabili să mă întrebe decât: „Băuseși ceva? Te drogaseși cumva?“ Știau și mai puține decât mine despre această nouă dimensiune care explodase brusc în viața mea.

Chiar înainte să încep să procesez semnificația sa, experiența a revenit. S-a întâmplat o săptămână mai târziu. Eram la masă cu familia. Mi s-a părut că a durat două minute, dar au trecut șapte ore. Am rămas locului, pe deplin conștient, doar că „eu“, așa cum îl cunoșteam, nu mai era acolo; restul lucrurilor erau. Și timpul a basculat.

Îmi amintesc că mai multe rude m-au bătut pe umăr, m-au întrebat ce se întâmplă, m-au îndemnat să mănânc. Am ridicat mâna și le-am rugat să plece. Erau obișnuite deja cu ciudățeniile mele. M-au lăsat în pace. Simțurile „normale“ mi-au revenit pe la patru și un sfert dimineața.

Experiența a început să se repete tot mai des. În acele momente, nu mâncam și nu

dormeam ore în șir. Încremeneam pur și simplu într-un loc. Odată, experiența a durat treisprezece zile. Eram într-un sat când a început – acea stare copleșitoare de liniște și extaz, imposibil de descris. Sătenii s-au adunat în jurul meu și au început să șușotească între ei: „O, trebuie să fie în *samadhi*“ (o stare binecuvântată, în afara corpului, bine documentată în tradițiile spirituale indiene). Fiind țara care este, India are o concepție tradițională a spiritualității, despre care eu, cu creierul meu învelit în denim albastru, habar nu aveam. Când am ieșit din acea stare, cineva a venit să îmi pună o ghirlandă după gât. Altcineva a vrut să îmi atingă picioarele. A fost nebunie curată; nu îmi venea să cred că cineva ar vrea să facă așa ceva față de mine.

În altă zi, luam prânzul. Am băgat o bucată de mâncare în gură și, brusc, a explodat. În acea clipă, am experimentat alchimia miraculoasă a digestiei umane – procesul prin care o substanță externă, o bucată de planetă, devine parte din mine. Cunoaștem cu toții acest lucru din punct de vedere intelectual – că o parte a planetei ne hrănește, iar corpurile noastre, la rândul lor, se vor întoarce într-o zi ca să hrănească pământul care ne-a întreținut altădată. Dar cunoștințele dobândite prin experiență mi-au schimbat perspectiva fundamentală despre cine sunt. Relația mea cu tot ce mă înconjoară, inclusiv planeta, a parcurs o schimbare dimensională.

Am devenit conștient de inteligența extraordinară din interiorul fiecăruia dintre

noi, care, într-o singură după-amiază, reușește să transforme o bucată de pâine sau un măr în interiorul corpului uman. Nu este puțin lucru! Pe măsură ce am început să interacționez conștient cu această inteligență, care este sursa creației, în jurul meu au început să se producă evenimente aparent inexplicabile. Lucrurile pe care le atingeam se transformau într-un fel sau altul. Oamenii mă priveau și izbucneau în lacrimi. Mulți au afirmat că, doar privindu-mă, sunt ușurați de suferința fizică și psihică. M-am vindecat brusc în doar câteva ore de afecțiuni de care aș fi scăpat după luni de zile prin îngrijiri medicale normale. Cu toate acestea, am acordat puțină importanță acestor lucruri.

Această capacitate de a transforma dramatic realitatea exterioară și interioară a continuat în mine și în jurul meu până în ziua de azi. Nu am încercat niciodată să o înțeleg conștient. Doar că, odată ce cineva ia contact cu această dimensiune profundă a inteligenței, care este însăși temelia existenței noastre pe acest pământ, viața devine miraculoasă în mod natural.

Într-un interval de șase–opt săptămâni, această experiență incredibilă a devenit o realitate vie. Între timp, totul la mine s-a schimbat radical. Aspectul fizic – forma ochilor, mersul, vocea, chiar și aliniamentul corpului meu – a început să se schimbe atât de drastic, încât oamenii din jurul meu au remarcat acest lucru.

Înăuntrul meu se întâmpla ceva și mai fenomenal. În șase săptămâni, s-a dezlănțuit un uriaș val de memorie: o memorie,

literalmente, cât a mai multor vieți de om. Devenisem conștient de un milion de lucruri diferite care aveau loc într-un singur moment în interiorul meu. Era precum un caleidoscop. Mintea mea logică îmi spunea că nimic din toate acestea nu poate fi adevărat. Ceea ce vedeam în interiorul meu era mai clar ca lumina zilei. Dar, în secret, speram să fie fals. M-am considerat întotdeauna un tânăr inteligent. Brusc, mi s-a părut că sunt un prost fără pereche și nu m-am putut împăca cu acest gând derutant. Dar, spre mâhnirea mea, am constatat că tot ce îmi spune memoria mea e adevărat.

Până atunci, respinsesem categoric din viața mea tot ce nu se potrivea unui cadru rațional și logic. Încet-încet, am început să realizez că viața este inteligența absolută. Intelectul uman este doar deșteptăciunea care asigură supraviețuirea. Dar adevărata inteligență este numai viața și doar viața – și ceea ce este sursa vieții. Nimic altceva.

Lumii i s-a spus că divinitatea este iubire, că divinitatea este compasiune. Dar dacă acorzi atenție creației, îți dai seama că divinitatea, sau sursa creației, oricare ar fi ea, este cea mai înaltă inteligență imaginabilă, mai presus de toate. În loc să încercăm să ne conectăm la această inteligență atotputernică care pulsează în fiecare dintre noi, preferăm să ne folosim intelectul logic, care, deși util în anumite situații, este, în esență, limitat.

De asemenea, am început să experimentez o sensibilitate sporită față de sentimentele celorlalți. Uneori, plângeam la simpla vedere a unui necunoscut de pe stradă, aflat în

suferință. Nu-mi venea să cred ce stări de nefericire sunt capabile să îndure ființele umane, când eu pur și simplu explodam de extaz fără un motiv anume.

Mi-a luat ceva timp ca să înțeleg că ceea ce mi se întâmplă e ceva „spiritual“. Mi-am dat seama că trăiesc experiența absolută, preamărită de tradiții și textele sacre; că trăiesc, de fapt, cel mai frumos lucru care i se poate întâmpla unei ființe umane.

Clipă de clipă, fiecare celulă a corpului meu exploda în stări extatice nenumite. Oamenii ridică în slăvi copilăria pentru că un copil râde și poate fi fericit fără un motiv anume. Dar am văzut că este posibil să fii extaziat și la vârsta adultă. Acest lucru este posibil pentru fiecare ființă umană, fiindcă tot ceea ce putem experimenta vreodată provine din *interiorul* nostru.

Am început să realizez că transformarea fizică a înfățișării mele era, de fapt, o realiniere a întregii mele constituții interioare. Practicasem un set fundamental de posturi fizice, sau *hatha yoga*, încă de la vârsta de doisprezece ani. Acei aproximativ treisprezece ani de yoga au dat roade în momentul respectiv. Yoga este, în esență, o modalitate de re-creare a corpului, pentru ca acesta să servească unui scop superior. Corpul uman poate funcționa ca o mână de carne și sânge sau ca însăși sursa creației.

Există o întreagă tehnologie pentru transformarea omului în divinitate. Coloana vertebrală umană nu este doar un aranjament imperfect de oase; este însăși axa universului. Totul depinde de modul în care

îți reorganizezi sistemul. În cazul meu, după ce am fost o persoană intensă din punct de vedere fizic, am învățat să îmi port corpul de parcă nu ar exista deloc. Fizicalitatea mea a devenit foarte relaxată. Altădată, toată această intensitate era în corpul meu. Când intram într-o încăpere, oamenii simțeau că sunt gata de acțiune. Dar acum am învățat să îmi port altfel corpul.

Și atunci mi-am dat seama că experiența trăită de mine e, în realitate, yoga. Acea experiență a uniunii cu existența, a unității cu întreaga viață, a nemărginirii era yoga. Crezusem că setul de posturi yoghine, *asane*, pe care îl practicam zilnic, e despre condiția fizică. Însă, după experiența de pe Dealul Chamundi, mi-am dat seama că ceea ce fac e, de fapt, un proces care mă poate conduce către o dimensiune aflată mult dincolo de fizicalitate. Și de aceea le spun oamenilor: yoga funcționează, chiar dacă începeți să o practicați din motive greșite!

În fiecare om, există ceva care detestă granițele, care tânjește să devină nemărginit. Natura umană este astfel croită, încât năzuim mereu să devenim mai mult decât suntem acum. Indiferent de realizările noastre, ne dorim întotdeauna să fim ceva mai mult. Dacă am analiza mai atent, ne-am da seama că, de fapt, nu tânjim după mai mult; ci tânjim după *tot*. Toți căutăm să devenim infiniți. Singura problemă este că noi căutăm acest lucru în rate.

Imaginează-ți că ești închis într-o cutie de un metru jumătate pe un metru jumătate. Oricât de confortabilă ar fi, tot ai tânji să te

eliberezi din ea. A doua zi, dacă ai trece într-o cutie mai mare, de trei metri pe trei, te-ai simți grozav pentru o vreme, dar în curând dorința de a încălca granița ar reveni. Nu contează cât de mare este granița stabilită, din momentul în care devii conștient de ea, dorința de a o încălca este instinctivă. În Orient, această năzuință a fost recunoscută cultural drept cel mai înalt țel al activităților și eforturilor umane. Libertatea – *mukti* sau *moksha* – este năzuința naturală a fiecărei ființe umane și destinația noastră finală. Pentru simplul motiv că nu o conștientizăm, încercăm să o îndeplinim în rate, acaparând putere, bani, iubire sau cunoștințe. Sau apelând la altă distracție grozavă din zilele noastre: shoppingul!

Din momentul în care mi-am dat seama că dorința umană nu se îndreaptă către ceva anume, ci doar să se extindă nelimitat, o anumită claritate a răsărit în mine. Când am văzut că toată lumea este capabilă de acest lucru, am simțit în mod firesc să vreau să îl împărtășesc cu ceilalți. Din acea clipă, întregul meu obiectiv a fost să transmit cumva această experiență, să îi ajut pe alții să conștientizeze că această stare de bucurie, de libertate, de nemărginire nu poate fi negată decât dacă se pun în calea efervescenței naturale a vieții.

Această stare de bine extatică, care a devenit a mea începând din acea după-amiază de pe Dealul Chamundi, nu este o posibilitate îndepărtată sau un vis. Este o

realitate vie pentru cei care vor. Este dreptul dobândit prin naștere al oricărei ființe umane.

Calea de ieșire este înăuntru

Tot ce ai făcut până acum în viață a vizat un singur lucru. Fie că te-ai concentrat pe carieră, că ai început o afacere, că ai făcut bani sau ți-ai clădit o familie, ai urmărit întotdeauna un singur lucru simplu: bucuria.

Dar, undeva pe parcurs, viața s-a complicat.

Dacă te-ai fi născut ca orice altă creatură de pe planetă, ar fi fost foarte simplu. Nevoile tale ar fi fost exclusiv fizice. Un stomac plin ar fi însemnat o zi grozavă pentru tine. Uită-te la câinele sau pisica ta: în momentul în care au stomacul plin, sunt perfect liniștiți.

Dar când vii în această lume ca ființă umană, lucrurile se schimbă. Un stomac gol înseamnă o singură problemă: foamea. Dar un stomac plin? O sută de probleme! Când supraviețuirea noastră este pusă sub semnul întrebării, avem o mare problemă. Iar când este garantată nu pare să însemne mare lucru. Cumva, pentru o ființă umană, viața nu pare a se limita la supraviețuire; viața *începe* odată cu supraviețuirea.

Pentru oamenii din zilele noastre, procesul de supraviețuire este mai bine organizat ca niciodată. Poți să mergi la supermarket și să cumperi tot ce ai nevoie pentru întregul an. O poți face fără măcar să ieși din casă! Este o situație fără precedent în istoria omenirii. Lucruri pe care nici măcar

familia regală nu și le permitea acum o sută de ani îi sunt accesibile cetățeanului de rând. Suntem generația cu cel mai confortabil trai din istoria planetei. Dar buba este că nu suntem cu siguranță cei mai bucuroși, cei mai iubitori sau cei mai liniștiți.

De ce? Ne-am străduit din răsputeri să schimbăm mediul înconjurător. Dacă îl mai schimbăm mult, riscăm să rămânem fără planetă! Cu toate acestea, tot nu suntem mai fericiți decât strămoșii noștri de acum o mie de ani. Dacă nu funcționează, nu înseamnă că a sosit timpul să vedem ce este în neregulă? De ce insistăm să facem ceva care nu a funcționat vreme de o mie de ani? Cât timp vom mai trăi în conformitate cu niște modele care în mod clar nu și-au îndeplinit promisiunea?

A sosit momentul unei schimbări de paradigmă.

Să începem cu o întrebare: Ce înseamnă, după părerea noastră, o stare de bine?

Un răspuns foarte simplu este că starea de bine reprezintă pur și simplu un simț profund al *plăcerii* interioare. Dacă trupul tău se simte plăcut, numim această stare sănătate. Dacă se simte foarte plăcut, o numim plăcere. Dacă mintea ta devine plăcută, numim această stare liniște. Dacă se simte foarte plăcut, o numim bucurie. Dacă emoțiile tale devin plăcute, numim această stare iubire. Dacă devin foarte plăcute, o numim compasiune. Dacă energiile tale vitale

devin plăcute, numim această stare beatitudine. Dacă devin foarte plăcute, o numim extaz. Asta este tot ceea ce cauți: o stare plăcută în interior și în exterior. Când este interioară, numim această stare plăcută liniște, bucurie, beatitudine. Când mediul tău devine plăcut, este etichetat drept succes. Dacă nu te interesează de toate acestea și vrei să mergi în rai, ce cauți? Doar succesul din altă lume! Deci, în esență, toată experiența umană este o simplă problemă legată de starea plăcută sau neplăcută, în diferite grade.

Totuși, de câte ori ai trăit în viața ta într-o stare de beatitudine – fără să ai nici măcar o singură clipă de anxietate, agitație, iritare sau stres? De câte ori ai fost într-o stare de plăcere deplină și absolută, timp de douăzeci și patru de ore? Când ți s-a întâmplat ultima dată?

În mod uimitor, majoritatea oamenilor de pe această planetă nu au trăit nici măcar *o singură* zi în care totul să decurgă exact așa cum și-au dorit! Desigur, nu e nimeni care să nu fi cunoscut bucuria, liniștea și chiar beatitudinea, dar aceste stări sunt întotdeauna trecătoare. Oamenii sunt incapabili să le susțină. Reușesc să le atingă, dar acestea se tot prăbușesc. Și nu trebuie să se întâmple ceva zguduitor pentru asta. Sunt perturbați, dezechilibrați de lucruri foarte simple.

Se întâmplă în felul următor. Ieși astăzi din casă și cineva îți spune că ești cea mai frumoasă persoană din lume: plutești în al

nouălea cer. Dar apoi te întorci acasă și membrii familiei tale îți spun cine ești *cu adevărat*: totul se prăbușește!

Îți sună cunoscut?

De ce trebuie să ai o stare interioară plăcută? Răspunsul este evident. Când ai o stare interioară plăcută, te porți în mod natural plăcut cu toată lumea și cu tot ce te înconjoară. Nu ai nevoie de învățături filozofice sau religioase ca să fii bun cu ceilalți. Este rezultatul natural al faptului că te simți bine pe plan interior. Plăcerea interioară este o garanție pentru construirea unei societăți pașnice și a unei lumi pline de bucurie.

În plus, succesul tău lumesc depinde în esență de cât de bine îți valorifici înzestrările trupești și mintale. Așadar, pentru a avea succes, plăcerea trebuie să fie calitatea ta interioară fundamentală.

În mod esențial, există astăzi dovezi medicale și științifice substanțiale care arată că trupul și mintea funcționează cel mai bine atunci când te afli într-o stare plăcută. Se spune că, dacă rămâi într-o stare de beatitudine timp de douăzeci și patru de ore, capacitățile tale intelectuale se pot dubla. Pentru a reuși acest lucru, trebuie doar să lași să se așeze tulburarea interioară și să dai voie clarității interioare să iasă la suprafață..

Acum, aceeași energie vitală la care te referi ca fiind „eu însumi“ este uneori foarte fericită, alteori deplorabilă, uneori liniștită, alteori tumultuoasă. Aceeași energie vitală este capabilă de toate aceste stări. Așadar, dacă ai avea posibilitatea să alegi tipul de

expresie pe care să îl adopte energiile tale vitale, ce ai prefera? Bucuria sau tristețea? Starea plăcută sau starea neplăcută?

Răspunsul este evident. Modalitățile pot varia de la un om la altul. Dar, indiferent dacă încerci să câștigi bani, să te apuci de băut sau să ajungi în rai, starea plăcută este singurul obiectiv. Chiar dacă te declari dezinteresat de această lume și susții că singura ta misiune în viață este să ajungi în rai, starea plăcută este singurul lucru pe care îl cauți. Dacă ți s-ar fi spus în copilărie că Dumnezeu trăiește în rai, dar raiul este un loc îngrozitor, ai mai vrea să mergi acolo? Categoric, nu! În esență, cel mai înalt nivel de plăcere este raiul; neplăcerea este iadul. Așadar, unii cred că starea plăcută se găsește în vin, alții în divin, dar, în orice caz, toată lumea o caută.

Între tine și starea ta de bine stă un singur lucru: faptul că ai permis gândurilor și emoțiilor tale să primească instrucțiuni din exterior, nu din interior.

Odată, o femeie s-a dus să se culce. În somn, a avut un vis. Se făcea că o matahală de om o privea insistent. Apoi, a început să vină spre ea – aproape, tot mai aproape.

Atât de aproape, încât îi simțea respirația.

S-a cutremurat – dar nu de frică.

– Ce ai de gând să-mi faci? a întrebat ea.

– Păi, cucoană, e visul *tău*!

Ce se întâmplă în capul tău este visul *tău*. Măcar el ar trebui să decurgă așa cum vrei, nu-i așa? Nu poți controla ceea ce se întâmplă în lume, dar măcar gândurile și emoțiile tale ar trebui să decurgă așa cum vrei. În clipa de

față, ele nu primesc instrucțiuni de la tine, fiindcă manevrezi la întâmplare întregul mecanism uman.

Mecanismul uman este cea mai sofisticată formă fizică de pe planetă. Ești cea mai grozavă tehnologie, dar, din păcate, nu știi unde este tastatura. Este ca și cum ai folosi târnăcopul și cleștele ca să operezi un supercomputer! În consecință, simplul proces al vieții afectează umanitatea.

A-ți câștiga existența, a te reproduce, a-ți construi o familie, pentru ca într-o zi să cazi lat și să mori – ce provocare! Este uimitor cum oamenii se chinuie din răsputeri ca să facă ceea ce orice vierme, insectă, pasăre sau animal reușește fără efort.

Mai simplu spus, ecologia noastră interioară este o harababură. Cumva, ni se pare că schimbarea condițiilor exterioare va rândui totul în interior. Dar ultimii o sută cincizeci de ani stau mărturie că tehnologia ne asigură confortul și facilitățile, dar nu și starea de bine. Trebuie să înțelegem că, *dacă nu facem lucrurile potrivite, nu ni se vor întâmpla lucrurile potrivite*: acest lucru este valabil atât pentru lumea exterioară, cât și pentru cea interioară.

Într-o zi, un taur și un fazan erau pe câmp. Taurul păștea, iar fazanul ciugulea căpușele de pe taur: un parteneriat perfect. Privind copacul uriaș de la marginea câmpului, fazanul a spus:

– Vai, cândva ajungeam în zbor până pe cea mai înaltă ramură a copacului. Acum nu mai am forță în aripi ca să ajung nici măcar pe prima creangă.

– Mănâncă zilnic puțin bălegar de-al meu și vezi ce se întâmplă. În două săptămâni, vei ajunge în vârf, i-a spus taurul cu nonșalanță.

– Doar nu vorbești serios. Ce aiureli sunt astea? a zis fazanul.

– Încearcă și ai să vezi. Toată omenirea face asta, i-a spus taurul.

Cu mari rețineri, fazanul a început să ciugulească. Și, chiar din prima zi, a ajuns pe prima ramură. Două săptămâni mai târziu, a atins cea mai înaltă creangă. A stat acolo, bucurându-se câteva clipe de peisaj.

Un fermier bătrân, care se legăna în balansoar, a văzut în vârful copacului un fazan bătrân și gras. Și-a scos pușca și l-a doborât.

Morala poveștii: S-ar putea să ajungi în vârf mâncând rahat, dar nu vei rămâne acolo!

În concluzie, mâncând rahat, poți trăi tot felul de stări emoționale și chiar atinge o stare de bine, însă, din păcate, ea nu va dăinui. Vremea o poate afecta. Piața de acțiuni o poate face să se prăbușească. Și chiar dacă nu se prăbușește, a trăi cu sufletul la gură este la fel de grav! Posibilitatea iminentă că într-o zi se va destrăma este o tortură – de multe ori, mai gravă decât dezastrul propriu-zis. Așadar, atâta timp cât va fi subjugată de situațiile exterioare, viața ta interioară va rămâne într-o stare precară. Altfel nu se poate.

Care este calea de ieșire?

Calea de ieșire este o schimbare foarte simplă de direcție. Trebuie doar să înțelegi că sursa și baza experienței tale se află *înăuntrul* tău. Experiența umană poate fi stimulată sau catalizată de situații externe, dar sursa este interioară. Durerea sau plăcerea, bucuria sau suferința, agonia sau extazul se întâmplă exclusiv în interiorul tău. Nebunia umană este că oamenii încearcă mereu să extragă bucurie din exterior. Poți folosi exteriorul ca stimul sau declanșator, dar bucuria autentică provine întotdeauna din interior.

Chiar acum, ții o carte în mână. Unde o vezi? Folosește degetul și arată spre locul în care o vezi. Crezi că imaginea este în afara ta?

Mai gândește-te o dată.

Îți amintești cum funcționează? Lumina cade pe carte, se reflectă, pătrunde prin lentila ochilor tăi și este proiectată invers pe retină – știi povestea. Deci, de fapt, vezi cartea *în* tine.

Unde vezi lumea întreagă?

Răspunsul este din nou: în tine.

Tot ce ți s-a întâmplat vreodată ai trăit *în tine*. Lumina și întunericul, durerea și plăcerea, agonia și extazul – toate s-au petrecut în tine. Dacă cineva îți atinge acum mâna, s-ar putea să crezi că simți atingerea mâinii lui, dar, în realitate, nu simți decât senzațiile din propria mână. Întreaga trăire este interioară. *Întreaga trăire umană este 100% autocreată.*

Dacă gândul și emoția ta sunt create de tine, atunci le poți modela după bunul-plac. Există dovezi științifice că te poți îmbăta

singur fără să ingerezi nicio picătură de alcool sau alte substanțe. Israelianul Raphael Mechoulam, specialist în chimie organică, și echipa sa de cercetători au inițiat un proiect care, în cele din urmă, a izolat „molecula beatitudinii“ din organismul uman. Simplu spus, au descoperit că în creierul uman există receptori naturali de canabis. De ce? Pur și simplu pentru că organismul este capabil să își producă singur drogurile. Își produce singur beatitudinea, fără stimuli externi – și fără mahmureală! Anum ite substanțe chimice, cum ar fi alcoolul și drogurile recreative, sunt periculoase pentru că îți pot reduce gradul de conștientizare, îți pot distruge sănătatea, pot crea dependențe și distruge viața. Dar iată că există un drog al beatitudinii care este creat și consumat de propriul tău organism – și care are un impact extraordinar asupra sănătății și stării de bine! Înseamnă că organismul uman este uimitor de autonom.

Recent, au fost descoperite alte substanțe chimice similare, dar substanța chimică amintită mai sus a fost botezată „anandamidă“, de la cuvântul sanscrit *ananda*, care înseamnă beatitudine. Așadar, putem conchide că beatitudinea este un proces chimic ca oricare altul. Liniștea este un alt proces chimic. De fapt, fiecare tip de plăcere trăit – fie că e vorba despre pace, bucurie sau extaz – este un tip de proces chimic. Sistemul yoghin a știut întotdeauna acest lucru.

Există o tehnologie pentru starea de bine interioară – pentru crearea bazei chimice

necesare pentru o existență beatifică. Aceasta este o dimensiune a „Ingineriei interioare“, cum o numesc eu. Dacă ești conștient, îți poți activa sistemul în așa fel încât simpla respirație să fie o plăcere enormă. Trebuie doar să vrei să acorzi puțină atenție mecanismului interior.

Aceasta este schimbarea fundamentală de înțelegere a ceea ce trebuie să se întâmple. Nu căuta o cale de ieșire din nefericire. Nu căuta o cale de ieșire din suferință. Există o singură cale – și aceasta este *înăuntru*.

Majoritatea oamenilor cred că liniștea și bucuria sunt scopurile vieții spirituale. E greșit. Liniștea și bucuria sunt cerințele de bază pentru o viață a bunăstării. Dacă vrei să te bucuri de cina din seara asta, trebuie să fii liniștit și fericit. Dacă vrei să te bucuri de familia ta, de munca pe care o depui, de lumea în care trăiești, trebuie să fii liniștit și fericit. Liniștea și bucuria nu sunt lucruri pe care să le obții la sfârșitul vieții. Ele sunt temelia vieții. Dacă ești de părere că pacea este scopul absolut, vei reuși doar să te „odihnești în pace“!

„Spiritualitatea“ este unul dintre cele mai viciate cuvinte de pe planetă. Nu păși pe calea spirituală pentru liniște. Majorității oamenilor le lipsește atât de mult liniștea, încât o consideră aspirația absolută. În urmă cu câțiva ani, când am fost la Tel Aviv, mi s-a spus că *shalom* este forma absolută de salut. Am întrebat de ce. „Pentru că înseamnă

pace“, mi s-a răspuns. „Dacă nu ești în Orientul Mijlociu, de ce ar fi pacea cea mai înaltă aspirație?“

Dacă ai rămâne zece zile pe o insulă pustie, fără hrană, și Dumnezeu s-ar înfățișa brusc înaintea ta, ai vrea să apară sub forma unei lumini strălucitoare sau a unei pâini? În India, anumite comunități se închină la mâncare ca la Dumnezeu pentru că le-a lipsit hrana vreme îndelungată. În California, Dumnezeu este dragoste! Elementul de care simți că ai fost privat pare cea mai înaltă aspirație. Ideea pe care trebuie să o reții este că niciunul dintre aceste elemente nu va fi o soluție vreme îndelungată. Viața umană tânjește după o expansiune nelimitată, și acesta este *singurul* lucru care va fi o soluție ultimă.

Căutarea spirituală nu este o alegere cultivată. Nu este o căutare indusă. Este o năzuință firească. Dar dacă nu o gestionezi conștient, nu va da roade. Vei începe în mod natural să cauți, să vrei să cunoști natura vieții atunci când a fi liniștit, beatific și bucuros nu va mai fi un efort. Misticismul a evoluat pe această planetă doar în locurile în care oamenii au învățat să stăpânească tehnologia extazierii prin propria lor natură. Acest lucru se datorează faptului că numai atunci când ești într-o stare de beatitudine poți fi în cea mai înaltă stare de receptivitate și dispus cu adevărat să explorezi toate aspectele vieții. Altfel, nu vei îndrăzni, pentru că, dacă a-ți menține starea plăcută este o mare provocare, nu poți accepta alte provocări.

Odată... un bătrân de optzeci și cinci de ani a mers la pescuit în Louisiana. Spre seară, a prins o broască. Când să îi dea drumul în mlaștină, broasca i-a vorbit.

– Sărută-mă cu pasiune și mă voi transforma într-o tânără frumoasă, a spus ea.

Bătrânul a privit-o îndelung. Broasca și-a țuguiat buzele așteptând. Bătrânul a băgat-o în punga lui cu pește.

– Nu m-ai auzit? Sărută-mă doar o dată și mă voi transforma într-o tânără foarte frumoasă! a țipat broasca.

– La anii mei, nu pot face mare lucru cu o tânără frumoasă. Dacă sărutul m-ar transforma într-un tânăr prinț frumos, ar fi altceva. Pe când o broască vorbitoare! Simt deja mirosul banilor!

Alegerile făcute din cauza incapacității nu sunt soluții de viață. Incapacitatea ta de a fi bucuros prin propria natură poate face ca cele mai simple probleme din viață să pară extrem de complexe. În acest moment, a fi liniștit și bucuros este considerată cea mai importantă problemă a existenței umane. În căutarea fericirii umane, distrugem planeta.

Motivul pentru care lucrurile simple – a fi liniștit, vesel, iubitor, de exemplu – au devenit aspirații absolute este că oamenii trăiesc fără să acorde nicio atenție procesului vieții. Când rostesc cuvântul „viață“, majoritatea oamenilor se referă la accesoriile vieții: slujbă, familie, relații, casele în care locuiesc, mașinile pe care le conduc, hainele pe care le poartă sau zeii la care se roagă. Singurul lucru care lipsește este *viața* – procesul propriu-zis al vieții, viața esențială

care ești tu. În momentul în care faci greșeala fundamentală de a identifica cu tine ceva care nu ești tu, viața devine o luptă inutilă. Temeliile liniștii și beatitudinii nu se referă la atenția la realitățile exterioare vieții, ci la accesarea și organizarea naturii interioare a ființei tale.

Poți experimenta doar ceea ce se află în granițele senzației tale. Dar dacă arunci în afară granița senzației tale într-o formă extinsă, poți să stai aici și să îi experimentezi pe toți ca pe tine însuți. O poți extinde și mai mult, și atunci vei experimenta întregul cosmos ca pe propriul corp.

Când am trăit acest sentiment de incluziune, am înțeles că a fi iubitor și plin de compasiune nu este o idee. A trăi cu empatie nu este un principiu ezoteric. Este modul în care sunt *alcătuite* ființele umane.

Dacă nu te identifici cu nimic din ceea ce ai acumulat într-o perioadă, *inclusiv cu trupul și mintea ta*, vei putea experimenta acest lucru.

Iluminarea nu este o împlinire sau o realizare. Este o întoarcere acasă. Simțurile tale îți creează impresia că experimentezi exteriorul, dar, de fapt, nu ai experimentat niciodată exteriorul. Când realizezi că tot ceea ce experimentezi este înăuntru, acea întoarcere acasă absolută este iluminarea.

Mi-am dedicat viața evoluției metodelor, pentru ca oamenii să poată experimenta această incluziune. Dacă trebuie să creăm cu adevărat soluții relevante pentru toți,

omenirea trebuie să aibă o experiență de incluziune absolută. Și acest lucru este posibil.

Motivul pentru care nu toată lumea este iluminată natural e simplu: oamenii au clasificat lumea în bine și rău, în Dumnezeu și Diavol, în înalt și jos, în sacru și profan, în pur și impur, în rai și iad. Aceste linii paralele nu se vor întâlni niciodată.

Odată ce ai frânt în tine această existență, nu mai există nicio modalitate de a dobândi o stare de bine și libertate durabilă. Ți s-a spus să îți iubești vrăjmașul. Dar dacă etichetezi prima dată pe cineva ca vrăjmaș și apoi încerci să îl iubești, va fi chinuitor! Odată ce ai fragmentat astfel creația, nu mai există nicio modalitate de a atinge o stare de incluziune absolută.

Problema este că ființele umane au pierdut o distincție fundamentală: între interior și exterior, între felul lor de *a fi* și modul în care *tranzacționează* cu lumea exterioară. Tranzacțiile sunt diferite, în funcție de natura situațiilor sau relațiilor. Oricât de îndepărtate sau de intime, tranzacțiile sunt guvernate întotdeauna de legi sau norme.

Dar în privința naturii noastre interioare există un singur principiu conducător: *unitatea neîngrădită*. Lumile noastre fizice și sociale sunt guvernate de granițe. Lumea noastră interioară nu are nevoie de ele. Pentru a atinge extazul unității neîngrădite, care este starea noastră naturală, tot ce trebuie să faci este să te călăuzești în viață după principiul conform căruia toată

experiența umană este generată din interior – cu sau fără sprijinul stimulilor exteriori. Asta e tot. Dacă determini acest lucru în tine în chip absolut, consecințele tranzacțiilor tale nu vor mai fi împovărătoare.

Ce înțelegem prin asta? Sunt întrebat adesea: „Poate că acest lucru este posibil pentru tine, ca yoghin, dar noi, care trăim în «lumea reală», cum putem interacționa fără fricțiune?“ Le reamintesc că nu locuiesc într-o peșteră. Am oameni pe care îi conduc. Lucrez cu peste un milion de voluntari din întreaga lume. Asta înseamnă că, de regulă, nu sunt instruiți în munca pe care o fac – *și* nu pot fi concediați! Știi cât de greu este să gestionezi o astfel de situație? Prin urmare, viața mea ar trebui să fie cea mai împovărătoare! Dar nu mă vei vedea niciodată tulburat, pentru că felul meu de a fi nu este niciodată robit de ceea ce se întâmplă în exterior. Această realizare nu este supraomenească. Toată lumea poate trăi astfel.

Dacă încă mai crezi că cineva „de sus“ te va salva și îți va rezolva toate problemele, amintește-ți că trăiești pe o planetă rotundă – care se învârte. Deci, de fiecare dată când ridici privirea, te uiți, în mod evident, în direcția greșită! În universul vast, în continuă expansiune, ce înseamnă sus sau jos? Habar nu ai. În univers nu există niciun indicator pe care să scrie „Aceasta este partea de sus“! Singura distincție pe care o cunoști acum este între „interior“ și „exterior“ (deși, pentru un yoghin, chiar și această distincție a dispărut).

Cu mii de ani în urmă, în înălțimile munților Himalaya, a apărut un yoghin. A ajuns să fie cunoscut sub numele de Adiyogi, primul yoghin. El a fost cel care a lăsat moștenire știința yoga celor șapte discipoli, care au răspândit-o ulterior în întreaga lume. Le-a împărtășit discipolilor săi un sistem inimaginabil de profund de autoexplorare și transformare, bazat pe premisa radicală că o ființă umană poate evolua *conștient*. Spre deosebire de evoluția biologică, care are loc fără participarea noastră conștientă, evoluția spirituală poate decurge conștient. Nu este nevoie decât să fim dispuși să facem asta, ne-a spus Adiyogi.

Distilată în câteva rânduri, esența înțelepciunii sale ar fi pur și simplu următoarea. Sus și jos, bine și rău, sacru și profan: toate acestea sunt presupuneri. Pe când interior și exterior: ele formează contextul de care suntem siguri, contextul cu care putem lucra. Aceasta este cea mai importantă contribuție adusă de Adiyogi omenirii, o contribuție trainică și profundă: „Singura cale de ieșire este *înăuntru*."

Odată... cineva căuta Centrul Isha Yoga din sudul Indiei. A ajuns într-un sat învecinat și l-a întrebat pe un băiat:

– Cât de departe este Centrul Isha Yoga?

Băiatul s-a scărpinat în cap și a spus:

– Patruzeci de mii șaizeci și opt de kilometri.

Bărbatul a fost îngrozit.

– Cum? Atât de departe?

– Da, în direcția în care mergi. Dar dacă faci stânga împrejur, mai ai doar șase kilometri.

Dacă te îndrepți spre exterior, este o călătorie nesfârșită. Dacă te întorci spre interior, durează doar o clipă.

În acel moment, totul se schimbă. În acel moment, nu mai ești în căutarea bucuriei. În schimb, viața ta devine *o expresie* a bucuriei tale.

Proiectează-ți destinul

Am fost odată la o conferință internațională despre combaterea sărăciei de pe planetă. Printre distinșii participanți, s-au aflat mai mulți responsabili publici și un număr generos de laureați Nobel.

La un moment dat, un participant a spus:

– De ce încercăm să rezolvăm aceste probleme? Nu țin toate de voința divină?

– Când altcineva moare sau suferă de foame, este voința divină. Dar dacă *tu* ai stomacul gol sau dacă copilul *tău* moare de foame, vei avea propriul plan, nu-i așa? am spus eu.

Când trebuie să facem ceva în privința vieții *noastre*, luăm asta în propriile mâini. Când este vorba despre nenorocirile altora, explicăm totul printr-un cuvânt: destinul.

E un cuvânt oportun. Destinul este un țap ispășitor folosit de multă lume, o modalitate de adaptare la eșec, un șiretlic fatalist prin care ne împăcăm cu tot felul de situații incomode. Dar întoarcerea spre interior este primul pas de la pasivitate la acțiune – de la a fi victimă la a fi stăpân al propriului destin.

O sumedenie de boli considerate, până acum o sută de ani, „voința lui Dumnezeu“ sunt acum în mâinile noastre. Acest lucru este posibil fiindcă am preluat controlul asupra anumitor situații. Poliomielita este un astfel de exemplu. Până de curând, în inimile

multora se declanșa teroarea la simplul auz al cuvântului „poliomielită“. Când eram mic, am văzut mulți copii de vârsta mea afectați de poliomielită, la școală și în cartierul meu, sortiți să își trăiască viața în scaune cu rotile. Îi întâlneam la tot pasul și toți știau că nu vor mai merge niciodată pe picioarele lor. Nenorocirea lor era considerată de regulă un act al lui Dumnezeu sau al destinului.

La începutul secolului al XX-lea, poliomielita era cea mai temută boală din țările industrializate, cauzând paralizia ireversibilă a mii de copii. Vaccinurile eficiente au eradicat practic boala în anii 1950 și 1960. Odată ce a fost recunoscută ca o problemă majoră, țările în curs de dezvoltare au introdus programe de imunizare. În 1988, într-un singur an, poliomielita a afectat trei sute cincizeci de mii de copii din întreaga lume; în 2013, numărul lor a fost de doar patru sute șaisprezece. În 2012, India a ieșit de pe lista țărilor în care poliomielita este endemică. Campaniile de informare, parteneriatele publice și private, vaccinurile eficiente la prețuri rezonabile, implicarea comunitară și echipele de specialiști internaționali în domeniul sănătății au dovedit că, în ciuda tuturor obstacolelor, eradicarea *este* posibilă chiar și într-o țară vastă și complicată precum India.

A fi om înseamnă să poți modela cum vrei situațiile pe care le trăiești. Dar astăzi, în lume, majoritatea oamenilor sunt modelați de situațiile în care trăiesc. Acest lucru se întâmplă pentru că trăiesc reactiv față de situațiile în care se află. Întrebarea

inevitabilă este: „De ce mă aflu într-o astfel de situație? Este destinul meu?“ Catalogăm ca „destin“ orice lucru pentru care nu vrem să ne asumăm responsabilitatea, orice lucru pe care nu îl putem înțelege logic. Este un cuvânt care ne consolează, dar ne și slăbește.

Pentru a modela situațiile așa cum îți dorești, trebuie să știi mai întâi cine ești. Esența problemei este că deocamdată nu știi cine ești. Cine ești nu reprezintă suma totală a acumulărilor tale. Tot ceea ce cunoști în prezent drept „tu însuți“ este doar o acumulare. Corpul tău este doar o acumulare de alimente. Mintea ta este doar o acumulare de impresii, adunate prin intermediul celor cinci simțuri. Acumulările pot fi ale tale, dar nu pot fi niciodată tu.

Cine *ești*, așadar? Răspunsul nu face parte încă din experiența ta. Răspunsul este încă într-o stare inconștientă. Te străduiești să îți trăiești viața prin ceea ce ai adunat, nu prin cine *ești*. Mai mult decât atât, nici măcar nu ești 100% conștient de ceea ce ai adunat în toată viața ta!

De-a lungul anilor, în funcție de impresiile pe care le-ai acumulat, ai dobândit anumite tendințe. Ele pot fi transformate complet. Cu efort interior și implementând anumite tehnologii interioare – independent de tendințele tale actuale, de experiența ta de viață, de genetica ta, de mediul tău – te poți reprograma complet într-un interval scurt!

În această existență, totul decurge natural în conformitate cu o anumită lege organică. Cunoscând natura vieții tale interioare, poți să stăpânești complet în care decurge ea, dar

numai dacă respecți parametrii generali stabiliți de legile naturii. Ce înțelegem prin asta? Să luăm un exemplu concret. Deși nu avem aripi, totuși, în ultimul secol, am reușit să zburăm. Cum? Nu încălcând, ci înțelegând mai bine legile naturii. Așadar, tehnologia pe care o vom explora în această carte este o componentă mică a științei mult mai profunde care, în cele din urmă, îi permite unui adept să ia în propriile mâini însuși procesul vieții și al morții.

Destinul ți-e scris de tine în mod *inconștient*. Dacă îți stăpânești corpul fizic, 15–20% din viața și destinul tău vor fi în mâinile tale. Dacă îți stăpânești mintea, 50–60% din viața și destinul tău vor fi în mâinile tale. Dacă îți stăpânești energiile vitale, viața și destinul tău vor fi *100%* în mâinile tale.

Îți alegi singur viața chiar în clipa de față, dar o faci pe deplin inconștient. Dar orice faci inconștient, poți face și conștient. Este o diferență covârșitoare. Este diferența dintre ignoranță și iluminare.

Simți neplăcere, sub forma furiei, fricii, anxietății și stresului, întrucât facultățile tale de bază – corpul, mintea și energiile vitale – acționează după bunul-plac. Dacă mintea și corpul există exclusiv pentru a servi viața din tine, cum se face că viața ta este în prezent roaba minții și corpului? Nu este aceasta o denaturare completă a modului în care ar trebui să funcționeze viața?

Dacă îți iei destinul în propriile mâini nu înseamnă că totul va decurge după bunul tău plac. Lumea externă nu va decurge niciodată 100% cum vrei tu, pentru că există prea

multe variabile în joc. A- ți dori ca întâmplările exterioare să decurgă exact așa cum vrei reprezintă calea cuceririi, tiraniei, dictaturii.

Odată... Shankaran Pillai (domnul din India de Sud pe care l-ai cunoscut în introducere și cu care te vei întâlni de mai multe ori pe parcursul acestei cărți) a mers să bea cu prietenii săi. Și-a propus să bea repede un pahar și să plece acasă până la ora opt. Și așa a făcut. A băut repede un pahar, apoi încă unul și încă unul. Și încă unul. S-a uitat la ceas. Era două și jumătate. (Băutura îi face pe oameni să fie asemănători yoghinilor: atemporali.) S-a dat jos de pe scaunul de bar. Este o lume atât de nedreaptă: oamenii sunt nevoiți să meargă pe o planetă rotundă, care se și învârte. Cu mare pricepere și dexteritate, și-a găsit echilibrul și a plecat spre casă.

A luat-o pe o scurtătură prin parc și a căzut cu capul într-o tufă de trandafiri. Fața lui a ajuns într-o stare deplorabilă. S-a ridicat și și-a continuat drumul. A ajuns acasă cu greu și a încercat să nimerească gaura cheii. Dar în zilele noastre, aceste găuri blestemate sunt extrem de mici! I-a luat încă douăzeci de minute.

În cele din urmă, a intrat în casă și a mers poticnit până în dormitor. Din fericire, soția lui dormea profund. A intrat în baie, s-a privit în oglindă. Fața lui era într-adevăr într-o stare deplorabilă. A deschis dulapul cu medicamente, a scos niște pastile și o cutie de plasturi și s-a oblojit cum a putut. Apoi s-a târât în liniște până în pat.

Dimineață, soția i-a aruncat în față o găleată de apă rece ca gheața.

Shankaran Pillai s-a trezit gâfâind, simțind că se îneacă.

– Ce, ce? Doar e duminică! a zis el.

– Neghiobule! Iar ai băut? a zis ea.

– Nu, draga mea, doar ți-am promis acum șase luni. De atunci, n-am pus picătură de alcool în gură.

Ea l-a înșfăcat de tricou, l-a tras după ea până în baie și i-a arătat plasturii lipiți pe oglindă!

Când resimți durere, suferință sau furie, este timpul să privești înăuntru, nu în jurul tău. Ca să cunoști starea de bine, singurul lucru care trebuie să fie schimbat ești *tu*. Ceea ce pierzi din vedere este faptul că atunci când ești bolnav, *tu* ești acela care necesită medicația. Când ți-e foame, *tu* ești acela care necesită hrană. Singura persoană car e trebuie schimbată ești tu, dar pentru a înțelege această realitate simplă, oamenilor le ia vieți întregi!

A-ți crea propriul destin nu înseamnă a stăpâni fiecare situație din lume. A-ți crea propriul destin înseamnă a te îndrepta în mod constant către starea ta de bine și către natura ta absolută, indiferent de conținutul vieții înconjurătoare. Înseamnă doar să te faci în așa fel încât, indiferent de evenimentele și de situațiile din jurul tău, să nu devii zdrobit de către ele; ci *să le navighezi*.

Procesul spiritual nu înseamnă să îți impui ideile asupra existenței; înseamnă să te faci în așa fel încât creația, Creatorul și fiecare atom din această existență să nu îți

poată rezista. Dacă ești preocupat de plăcerile și neplăcerile tale, te vei simți singur în această vastă existență, în permanență nesigur, instabil și pus la încercare pe plan psihologic. Dar odată ce existența va ceda în fața ta, te va conduce într-un alt loc al grației – unde fiecare pietricică, fiecare stâncă, fiecare copac, fiecare atom îți va vorbi într-o limbă pe care o înțelegi. În fiecare moment, în jurul tău se petrec milioane de miracole: o floare îmbobocește, o pasăre ciripește, o albină zumzăie, o picătură de ploaie cade, un fulg de zăpadă plutește în aerul limpede al serii. Magia este peste tot. Dacă înveți să o trăiești, viața va fi un miracol zilnic.

Indiferent cine ești, viața ta va da roade doar dacă vei face lucrurile potrivite. Poate te consideri un om bun, dar dacă nu o uzi, crezi că grădina ta va înflori? Dacă vrei rezultate, trebuie să faci lucrurile potrivite. Judecățile de valoare despre bine și rău sunt, în esență, umane și condiționate social. Ca norme sociale sunt în regulă. Dar existența nu este preocupată de aceste concluzii. Existența nu este plină de judecată. Ne tratează pe toți la fel.

Într-o dimineață de iarnă, un bătrân din Michigan a plecat să pescuiască la copcă. Era ora zece dimineața. A făcut o mică gaură în gheață și s-a așezat pe un scaun cu o ladă de bere alături. Pescuitul nu se limitează la captură; este un joc al răbdării. Bătrânul știa

asta. A coborât firul în copcă. Cutiile de bere s-au golit una după alta. Coșul de pescuit a rămas de asemenea gol.

Ziua și-a urmat cursul. La ora patru după-amiaza, coșul lui era în continuare gol. Lada de bere, la fel.

La un moment dat, și-a făcut apariția un băiat. Avea o boxă mare, din care răsuna o melodie heavy metal asurzitoare. A făcut o copcă în apropiere și a început să pescuiască în urletul muzicii.

Bătrânul l-a privit fără să își mascheze prea mult disprețul. „Eu stau aici de dimineață, în liniște, și nu am prins niciun pește, iar prostul ăsta crede că poate pescui în urletul muzicii, la patru după-amiaza! Nu există un prost mai mare decât un prost tânăr!“

Spre uimirea lui, după zece minute, băiatul a prins un păstrăv imens! Bătrânul și-a spus că este o simplă întâmplare norocoasă și și-a văzut de pescuit. Peste alte zece minute, băiatul a prins un alt un păstrăv mare.

De data asta, bătrânul nu a putut ignora situația. L-a privit pe băiat, uluit. Și chiar atunci, spre uimirea lui, băiatul a prins un alt păstrăv uriaș.

Bătrânul și-a călcat pe mândrie și s-a apropiat încet de băiat.

– Care este secretul? l-a întrebat. Eu am stat aici toată ziua și coșul meu este gol. Tu ai prins deja trei păstrăvi uriași. Care-i faza?

– Ru ra ra ra ru ra rum, a spus băiatul.

– Poftim? a întrebat bătrânul, ducându-și mâna la ureche.

– Ru ra ra ra ru ra rum, a spus băiatul, întorcându-se către aparatul stereo.

Bătrânul a încremenit.

– Nu înțeleg nimic din ce-mi spui.

Băiatul a scuipat ceva în mână și a spus:

– Trebuie să ții viermii la căldură.

Dacă nu faci lucrurile potrivite, nu ți se vor întâmpla lucrurile potrivite. Principiile și filozofiile au exclusiv consecințe sociale. Este timpul să te trezești la tine însuți și să te vezi ca ființă existențială, ființă vie, nu ca un caz psihologic. Atunci destinul tău îți va aparține. Va fi 100% al tău. Nu este o promisiune deșartă. Este o garanție.

Fără granițe, fără povară

Odată... într-o seară, un bărbat a început să se certe cu soția lui. Motivul era legat de o întrebare arzătoare: Cine trebuia să închidă ușa de la intrare în acea noapte?

Nu este o întrebare simplă. Și nici ridicolă. În context casnic, este o problemă foarte serioasă. Cine trebuie să închidă ușa astăzi, cine trebuie să stingă seara luminile din grădină, cine trebuie să plimbe câinele – sunt întrebări care pot deveni motive de divorț.

Cearta a devenit din ce în ce mai aprinsă. Soția era hotărâtă: „În fiecare zi, eu sunt cea care acceptă înfrângerea. Astăzi, nu am de gând să mai cedez.“ Soțul era la fel de pornit. „Mă manipulează mereu. Orice ar fi, astăzi nu am să cedez în fața ei.“

A fost o gâlceavă foarte aprinsă. Fiecare familie are propriul sistem de gestionare a certurilor. În cazul acestui cuplu, în momentele de impas, soțul și soția tăceau chitic; primul care scotea un cuvânt era nevoit să meargă și să închidă ușa.

Cei doi au păstrat o tăcere mormântală. Minutele s-au transformat în ore. Cina a rămas pe masă. Dacă ar fi spus că vrea să mănânce, soțul ar fi trebuit să închidă ușa. Dacă l-ar fi invitat la cină, soția ar fi trebuit să închidă ea ușa.

Miezul nopții. Cei doi au păstrat tăcerea. La un moment dat, pe stradă au trecut niște

derbedei. Au văzut ușile casei deschise, luminile aprinse, nicio petrecere, nimic. Liniște deplină. Vrând să vadă ce se întâmplă, au tras cu ochiul în sufragerie. Au zărit doi oameni care tăceau chitic.

Derbedeii s-au uitat la cuplul tăcut. Au fost puțin surprinși. Au decis să își încerce norocul. Au șterpelit câteva obiecte de valoare din sufragerie. Cei doi nu au spus nimic. Derbedeii s-au amuzat. Prinzând curaj, s-au așezat la masă și au luat cina. Cuplul a tăcut eroic.

Amuzamentul derbedeilor a atins paroxismul. Ce naiba se întâmpla? Au devenit și mai îndrăzneți. Unul a sărutat-o pe soție. Cu toate acestea, cei doi nu au scos niciun cuvânt. Primul care vorbea ar fi trebuit să închidă ușa. Miza era prea mare. Nu puteau risca.

În acel moment, derbedeii s-au speriat puțin. Au ajuns la concluzia că sosise timpul să plece din această casă ciudată. Dar înainte, și-au propus să lase un semn. Au decis să radă mustața soțului. Un derbedeu s-a apropiat de el cu briciul în mână.

În sfârșit, soțul a vorbit.

– Bine, la naiba, încui eu ușa! a spus el.

Poate că scenariile diferă, dar oare în viața ta nu există situații bazate pe o întrebare similară: Cine este responsabil?

Cine *este* responsabil?

E o întrebare importantă. Să o formulăm ceva mai precis: Cine este responsabil de felul în care ești acum?

Genele tale? Tatăl tău? Mama ta? Soția ta? Soțul tău? Profesorul tău? Șeful tău? Soacra ta? Dumnezeu? Guvernul? Toate de mai sus?

Problema este omniprezentă. Întreabă pe cineva: „De ce ești în această situație?“ Vei primi un răspuns prompt: „Știi, când eram mic, părinții mei...“ Aceeași poveste veche, cu doar câteva variații.

Modul de creare a suferinței este o știință străveche, una în care ființele umane nu au nevoie de nicio încurajare. Aproape toți sunt experți. Zi de zi, responsabilitatea este pasată în sute de forme diferite. Voi ați perfecționat colectiv vechiul joc al învinuirii, ridicându-l la rang de artă.

Calitatea vieții noastre este determinată de capacitatea noastră de a răspunde diferitelor situații complexe întâlnite. Dacă aptitudinea de a răspunde cu inteligență, competență și sensibilitate este com promisă de o abordare compulsivă sau reactivă, suntem înrobiți de situație. Înseamnă că am îngăduit ca natura experienței vieții noastre să fie determinată de circumstanțele noastre, nu de noi.

A fi pe deplin responsabil înseamnă a fi pe deplin conștient. Ceea ce consideri a fi corpul tău este ceea ce ai acumulat prin ingerare. Ceea ce consideri a fi mintea ta este ceea ce ai acumulat prin cele cinci simțuri. Tu *ești* ceea ce se află dincolo de ele – ceea ce nu ai dobândit prin acumulare. A fi viu înseamnă a fi conștient. Toată lumea este conștientă într-o anumită măsură, dar accesând dimensiunea de dincolo de corp și de minte,

vei accesa însăși sursa conștiinței. Vei realiza atunci că întregul univers este conștient. Trăiești într-un cosmos viu.

Dimensiunile fizice și psihologice țin de sfera polarităților – durere–plăcere, dragoste–ură, masculin–feminin și așa mai departe. Dacă ai parte de una, cealaltă obligatoriu va urma. Dar când te muți în dimensiunea fundamentală a cine ești, ești dincolo de orice polaritate. Devii beatific prin natura ta. Ești stăpânul propriului destin.

A sosit timpul să revendicăm pentru noi înșine puterea extraordinar de transformatoare a cuvântului *responsabilitate*. Aplică-l vieții tale și privește cum se dezvăluie magia.

Să stabilim pentru început sensul cuvântului. „Responsabilitate“ este un termen înțeles deseori greșit. A fost folosit frecvent și la întâmplare, astfel încât și-a pierdut o mare parte din tensiunea interioară. Responsabilitatea nu înseamnă asumarea poverilor lumii. Nu înseamnă să accepți vina pentru lucrurile pe care le-ai făcut sau nu le-ai făcut. Nu înseamnă să trăiești într-o stare perpetuă de vinovăție.

Responsabilitatea înseamnă pur și simplu *capacitatea de a răspunde*. Dacă decizi „Sunt responsabil“, vei avea capacitatea de a răspunde. Dacă decizi „Nu sunt responsabil“, nu vei avea capacitatea de a răspunde. Simplu ca bună ziua. Singurul lucru necesar este să re alizezi că ești responsabil pentru tot

ceea ce ești și pentru tot ceea ce nu ești, pentru tot ceea ce ți se poate întâmpla și pentru tot ceea ce s-ar putea să nu ți se întâmple.

Nu este un joc psihologic. Nu este o strategie motivațională pentru o viață mai ușoară. Nu este o teorie filozofică. Aceasta este realitatea. Existența ta fizică este posibilă exclusiv datorită capacității perfecte a corpului tău de a răspunde întregului univers. Dacă corpul tău nu ar răspunde, nu ai putea exista nici măcar o clipă. Înțelegi?

Ceea ce copacii din jurul tău expiră, tu inhalezi chiar în clipa de față; ceea ce tu expiri, copacii inhalează chiar în clipa de față. Această tranzacție este continuă. Fie că ești conștient de asta sau nu, jumătate din sistemul tău pulmonar atârnă acolo sus pe un copac chiar în clipa de față![2] Nu ai trăit niciodată această interdependență; cel mult te-ai gândit la ea în mod intelectual. Însă, dacă ai fi trăit această legătură, ar mai fi avut rost să îți spună cineva: „Plantează copaci, protejează pădurile, salvează lumea?“ Ar mai fi fost oare nevoie?

Asumarea responsabilității nu este o filozofie convenabilă, care să te împace cu felul de a fi al lucrurilor. Este pur și simplu trezirea la realitate. Capacitatea de a răspunde întregului univers este deja o realitate fizică. Numai că gândurile și emoțiile tale trebuie să o conștientizeze.

Să presupunem că ceva nu merge cum trebuie la tine la serviciu. S-ar putea să crezi că este din cauza prostiei unei colege. S-ar

putea să o chemi la tine, să îți pierzi cumpătul și să o concediezi. S-ar putea să îți crească tensiunea arterială; să strici atmosfera din birou; foarte probabil, efectele furiei tale vor fi resimțite de tine și de colegii tăi zile și săptămâni în șir după incident; s-ar putea să fii nevoit să depui eforturi deosebite pentru a restabili pacea și a reconstrui climatul de încredere reciprocă.

Mai există o opțiune. Poți vedea pur și simplu situația așa cum este și îți poți asuma responsabilitatea pentru ea. Să-ți asumi responsabilitatea nu înseamnă să accepți vina, în loc să o atribui. Înseamnă pur și simplu să răspunzi conștient situației. Asumându-ți responsabilitatea, vei începe invariabil să analizezi modalități de abordare a situației. Să cauți soluții.

Dacă vei fi frecvent în această stare, capacitatea ta de a-ți meșteșugi situațiile de viață se va îmbunătăți continuu. Cu această competență sporită de a aborda viața și multiplele ei complexități, începi să te ridici în poziții de posibilitate și putere. Dacă îți vei asuma interior responsabilitatea absolută pentru tot ceea ce este în jurul tău, vei deveni centrul oricărei situații, de acasă, de la serviciu sau chiar din univers. Devenind indispensabil acestor situații, vei alunga din tine orice sentiment de nesiguranță sau de incompletitudine.

Doar realizând că ești responsabil vei avea libertatea de a te autocrea așa cum vrei să fii, și nu ca reacție la situațiile în care trăiești. *Reactivitatea este înrobire. Responsabilitatea este libertate.* Dacă reușești să te autocreezi

așa cum vrei, îți vei putea crea totodată viața așa cum vrei. Poate că nu stăpânești complet viața ta exterioară, dar viața ta interioară va fi întotdeauna în mâinile tale.

Pe de altă parte, prima reacție – furia – provoacă, de regulă, acțiuni neinteligente. Mânia înseamnă fundamental autoînfrângere. Dacă îți analizezi atent viața, vei descoperi că, la supărare, ai făcut cele mai idioate și mai negative lucruri cu putință. Mai presus de toate, ai lucrat împotriva ta. Dacă acționezi împotriva ta, dacă îți autosabotezi starea de bine, în mod evident alegi neinteligența ca mod de viață.

Nu susțin aici un argument moral. Nu spun că nu ar trebui să îți pierzi cumpătul, pentru că este greșit din punct de vedere etic. Dacă furia este o experiență plăcută, n-ai decât să-ți ieși din minți. Care e problema? Problema e că este extrem de neplăcută – pentru tine și pentru cei spre care îndreaptă. De asemenea, este contraproductivă și, prin urmare, ineficientă.

Nu propun nicio strategie de stăpânire sau de gestionare a furiei. Când am ajuns prima oară în Statele Unite, toată lumea vorbea despre „gestionarea stresului“. Am fost nedumerit. De ce ar vrea cineva să *gestioneze* stresul? Crezusem mereu că oamenii gestionează lucrurile la care țin: bani, afaceri, familie. Mi-a luat ceva timp ca să înțeleg că oamenii consideră că stresul este o parte inevitabilă a vieții lor! Ei nu înțeleg că este în întregime autocreat și autoindus. Odată ce îți stăpânești viața interioară, *stresul nu mai există*.

Problema este că furia e înrădăcinată în percepția ta falsă conform căreia, dacă îți pierzi cumpătul, poți schimba situația. Dar experiența ta de viață ți-a demonstrat în repetate rânduri că se întâmplă invers, că nu poți schimba niciodată o situație în bine abandonând chibzuința și inteligența. Înfuriindu-te, nu faci decât să dai peste cap lucrurile. Înțelegerea cu claritate a acestui aspect este primul pas către schimbare.

În plus, există dovezi medicale și științifice solide care arată că, într-o stare de furie, îți otrăvești literalmente organismul. Acest lucru poate fi verificat cu un simplu test de sânge. Când ești mânios, însăși chimia ta se modifică și sistemul devine toxic. În timpul activității fizice intense și al somnului, aceste dezastre chimice se repară. Dar dacă ai stări frecvente de furie, te paște dezastrul fizic și psihologic. Nu există nicio îndoială în această privință.

Există o credință larg răspândită conform căreia furia produce rezultate; conform căreia în lume nimic nu se întâmplă fără iureșul plin de adrenalină al furiei. Che Guevara, o figură emblematică a revoluției cubaneze, a avut o replică celebră: „Dacă tremuri de indignare pentru fiecare nedreptate, ești camaradul meu.“ Poate că așa este. Dar, *în starea de* furie, te contopești cu un grup; *în afara stării de* furie, te contopești cu universul.

Odată... un domn cu un bebeluș călătorea cu trenul de la Londra spre Bristol. Un alt domn a intrat în compartiment, s-a descotorosit de cele două valize uriașe și s-a așezat lângă el.

După cum bine știi, englezii nu intră imediat în vorbă. Prin urmare, primul domn a așteptat o vreme foarte politicos. Apoi s-a întors către al doilea pasager și a spus:

– Judecând după valizele dumitale, presupun că ești comis-voiajor? Și eu la fel.

– Da, sunt comis-voiajor, a răspuns domnul.

A mai urmat o pauză elegantă. Apoi, primul pasager a întrebat:

– Și ce vinzi?

– Vând angrenaje elicoidale, a răspuns celălalt.

O nouă tăcere cuviincioasă.

– Dar *dumneata* ce vinzi? l-a întrebat pe primul domn.

– Prezervative, a răspuns acesta.

– Vinzi prezervative și îți iei fiul în călătoriile de afaceri? Cum se poate așa ceva? a întrebat șocat al doilea domn.

– Nu e fiul meu, a răspuns primul pasager. Este obiectul unei plângeri din Bristol.

Ființele umane se află într-o stare perenă de lamentare. Își poartă lamentările ca pe o insignă a identității lor. Mulți trăiesc văitându-se că viața a fost extrem de nedreaptă cu ei. Dau ca exemplu toate întâmplările cumplite prin care au trecut, șansele pe care le-au ratat, numeroasele nedreptăți îndurate. Poate că este într-adevăr așa.

Dar majoritatea oamenilor uită că trecutul există în fiecare dintre noi *doar ca amintire*. Memoria nu are o existență obiectivă. Nu este existențială; este exclusiv psihologică. Dacă îți păstrezi capacitatea de a răspunde, amintirea trecutului va deveni un proces de împuternicire. Dar dacă intri într-un ciclu compulsiv de reactivitate, memoria îți va distorsiona percepția asupra prezentului, iar gândurile, emoțiile și acțiunile tale vor deveni disproporționate față de stimul.

Alegerea îți aparține: poți *răspunde conștient* prezentului; sau poți *reacționa compulsiv* față de el. Între cele două este o mare diferență. O diferență covârșitoare.

Dacă ți s-au întâmplat lucruri groaznice, ar fi trebuit să fii înțelept. Dacă ți s-au întâmplat cele mai cumplite lucruri cu putință, ar trebui să fii mai înțelept decât mulți. Dar, în loc să devină înțelepți, majoritatea oamenilor devin răniți. Într-o stare de răspuns conștient, orice situație de viață – oricât de neplăcută – poate fi folosită ca oportunitate de creștere. Dar dacă gândești de regulă „Sunt așa cum sun t din cauza altcuiva“ înseamnă că folosești situațiile de viață doar ca o oportunitate de autodistrugere sau stagnare.

Am auzit odată povestea emoționantă a unei femei care a profitat de o situație de viață absolut cumplită pentru a se transforma într-o ființă frumoasă. La începutul celui de Al Doilea Război Mondial, soldații naziști au pătruns în casa ei din Austria. I-au separat pe adulți de copii, iar fata de treisprezece ani și băiatul de opt ani au fost duși la gară. În timp

ce așteptau sosirea trenului alături de alți copii, băieții au început să se joace. Fără să bănuiască ce îi așteaptă, s-au jucat, așa cum face orice copil.

A sosit un tren de marfă și soldații i-au urcat pe toți în el. În vagon, fetița a observat că fratele ei uitase să își ia pantofii. Era o iarnă nemiloasă, tipic austriacă. Fără pantofi, risca să îi degere picioarele. Fata și-a pierdut cumpătul. Și-a luat fratele la scuturat, i-a tras vreo câteva palme peste urechi și l-a făcut cu ou și cu oțet.

– Idiotule! Oare nu avem și așa destule probleme? Nu știm unde sunt părinții noștri, nu știm încotro mergem! Și acum ți-ai pierdut și pantofii? Ce să mă fac cu tine?

În gara următoare, băieții și fetele au fost despărțiți. Fratele și sora nu s-au mai văzut niciodată. Trei ani și jumătate mai târziu, fata a fost eliberată din lagărul de concentrare. A descoperit că este singura supraviețuitoare din familia ei. Toți ceilalți pieriseră, inclusiv fratele ei. Nu mai rămăsese decât amintirea cuvintelor dure pe care le rostise ultima dată când îl văzuse în viață.

În acea clipă, a luat o decizie care i-a schimbat viața: „Indiferent cu cine mă voi întâlni, nu îi voi vorbi niciodată într-un mod pe care să îl regret mai târziu, pentru că acea întâlnire poate fi și ultima.“ Ar fi putut să își petreacă viața înfrântă și copleșită de remușcări, dar a luat o decizie simplă, care i-a transformat radical viața. A dus apoi o viață bogată și împlinită.

Cele mai îngrozitoare lucruri din viață pot deveni o sursă de dezvoltare dacă accepți că:

„Sunt responsabil pentru felul în care sunt acum.“ Cea mai grea restriște poate fi transformată într-o piatră de temelie pentru creșterea personală. Asumându-ți complet responsabilitatea pentru felul în care ești acum, ai posibilitatea unei zile de mâine m ai luminoase. Dar dacă nu îți asumi deloc responsabilitatea pentru prezent – dacă îți acuzi părinții, prietenul, soțul, iubita sau colegii de felul în care ești –, îți abandonezi viitorul înainte ca acesta să aibă loc.

Ai venit pe lumea asta fără nimic și vei pleca cu mâinile goale. Bogăția vieții este dată doar de modul în care te-ai lăsat îmbogățit de experiențele ei. Mizeria poate înflori în parfumul unei flori. Bălegarul se poate transforma în dulceața unui fruct mango. Dacă ești într-o stare de răspuns conștient, nicio restriște nu reprezintă un impediment. Indiferent de natura ei, situația în care te afli îți poate îmbunătăți experiența de viață doar dacă îi îngădui.

Ranchiuna, furia, gelozia, durerea, suferința și depresia sunt otrăvuri pe care le bei *tu*, în speranța că va muri altcineva. Viața nu funcționează așa. Majoritatea oamenilor au nevoie de vieți întregi ca să înțeleagă acest adevăr simplu.

Acum, după ce am determinat ce este responsabilitatea, este timpul să analizăm ce nu este. Să începem prin a clarifica câteva concepții fundamental greșite.

În primul rând, mulți cred că asumarea responsabilității le compromite libertatea. La un nivel simplist, acest lucru pare logic adevărat. Din punct de vedere existențial, este complet eronat.

Să luăm un scenariu concret. Să zicem că îți cade pixul de pe masă. Dacă te consideri responsabil pentru asta, ai mai multe opțiuni. Poți pur și simplu să te apleci și să îl ridici. Sau poți cere ajutorul cuiva. Sau, dacă nu vrei să acționezi chiar acum, îl poți ridica mai târziu. Ai o varietate de opțiuni.

Dar dacă nu îți asumi responsabilitatea, ce poți face? Nimic.

Care este libertatea? Să ai mai multe alegeri sau niciuna?

Mintea ta logică îți spune: „Renunță la orice responsabilitate și vei fi liber.“ Dar, potrivit experienței tale de viață, cu cât ești mai capabil să răspunzi tuturor lucrurilor ce te înconjoară, cu atât ești mai liber!

Dimensiunile logice și experiențiale ale vieții funcționează în moduri diametral opuse. Logica nu este inutilă, dar ea contribuie doar la gestionarea aspectelor materiale ale vieții. Dacă îți gestionezi viața numai după logică, se va alege praful de tine.

În al doilea rând, adeseori, oamenii confundă responsabilitatea cu reacția. Am demonstrat mai devreme că există o diferență covârșitoare între cele două. Prima se naște din conștientizare, a doua din neconștientizare. Prima se naște din conștiință, a doua din inconștiență. Prima înseamnă libertate, a doua, înrobire.

Este timpul să facem o nouă distincție. Responsabilitatea nu înseamnă reacție, dar *nu înseamnă nici* acțiune.

Responsabilitatea și acțiunea aparțin unor dimensiuni diferite. Capacitatea de a răspunde îți oferă libertatea de a acționa. Totodată, îți oferă libertatea de a nu acționa. Te pune la conducerea vieții tale. Îți dă puterea să decizi natura și volumul acțiunii pe care vrei să o întreprinzi. Responsabilitatea nu este o acțiune compulsivă; îți oferă posibilitatea de a *alege acțiunea.*

Poți acționa asupra tuturor lucrurilor din lumea de astăzi? Nu, dar poți răspunde față de toate lucrurile din lumea de astăzi. Acțiunea trebuie efectuată judicios, după o analiză atentă a resurselor: forță, capacitate, energie, vârstă, situație. Capacitatea ta de a acționa este întotdeauna limitată, pe când capacitatea ta de a răspunde nu cunoaște limite. Dacă ești dispus, poți răspunde la aproape orice.

Ești dispus să faci totul pentru copiii tăi doar pentru că ești responsabil pentru ei? Dacă ai face totul pentru ei, le-ai distruge viața. Simțul responsabilității te determină să faci sau să nu faci anumite lucruri pentru ei. Așadar, responsabilitatea nu înseamnă acțiune necontrolată. Dimpotrivă.

„Ești responsabil pentru violența și nedreptatea din lume?“ te-ai putea întreba. Ești responsabil pentru războaie și vărsări de sânge, pentru atrocități împotriva celor marginalizați și defavorizați din întreaga lume? Cu siguranță, nu poți fi acuzat de

nimic. Dar, în momentul în care devii conștient de oricare dintre aceste evenimente, răspunzi: prin îngrijorare, dragoste, grijă, ură, furie, indignare sau chiar acțiune. Numai că, de multe ori, reacția ta este inconștientă, nu un răspuns conșt ient. Transformând capacitatea de a răspunde într-un proces voluntar, vei marca nașterea unei posibilități extraordinare în tine. Geniul tău interior va începe să înflorească.

Poți așadar să răspunzi față de lună? Poți. Corpul tău și energiile vitale cu siguranță fac asta. Nivelul oceanelor se ridică ca răspuns la ciclurile lunii, și tu crezi că apa din organismul tău nu crește? Poate că nu ești astronaut; poate că nu vei ajunge niciodată pe lună. Dar poți răspunde față de lună. De fapt, o faci deja. Trebuie doar să alegi să faci asta – de bunăvoie, conștient.

Am ajuns astfel la a patra concepție greșită. Mulți cred că responsabilitatea înseamnă capabilitate.

Greșit din nou. În privința acțiunii, capabilitatea ar putea juca un rol. Dar când vine vorba de a răspunde, este doar o chestiune de a fi dispus.

Ești responsabil dacă vezi că moare cineva pe stradă?

Dacă ești dispus să răspunzi, poți explora diverse opțiuni. Dacă ești medic, poți încerca să intervii direct. Dacă nu ești, poți suna la 112. Dacă toate acestea au fost făcute de altcineva, poți cel puțin să fii preocupat în inima ta. Dar dacă nu ești responsabil, vei sta acolo ca o stană de piatră și vei privi cum moare un om sub ochii tăi.

Capacitatea ta de a răspunde depinde de modul tău de *a fi*. Doar capacitatea ta de a acționa este legată de lumea exterioară. Responsabilitatea nu înseamnă a vorbi, a gândi sau a face. Responsabilitatea înseamnă *a fi*. Așa este viața – nu este o bulă independentă, de sine stătătoare, ci un dialog permanent cu universul. Nu trebuie să depui efort ca să fie așa. Trebuie să o vezi pur și simplu așa cum este.

Să aprofundăm explorarea. Dacă responsabilitatea este „capacitatea de a răspunde“, capacitatea de a răspunde situațiilor, îngăduie-mi să îți pun o altă întrebare: Capacitatea ta de a răspunde este limitată sau nelimitată?

Ești capabil să răspunzi unei plante?

Da.

Unui străin de pe stradă?

Da.

Lunii?

Da.

Soarelui, stelelor?

Da.

Întregului cosmos?

Da.

De fapt, după cum am văzut, fiecare particulă subatomică din corpul tău răspunde în mod nelimitat marelui dans al energiilor care alcătuiesc cosmosul. Singurul motiv pentru care nu experimentezi procesul vieții în întreaga sa măreție și profunzime este starea ta actuală de împotrivire mintală.

Structura ta psihologică este un zid de piatră. Dacă vrei, fiecare moment din viața ta poate fi o experiență fantastică. Simplul act de a inspira și expira poate fi o poveste de dragoste nemaipomenită.

De ce se împotrivește mintea ta?

Fiindcă este schilodită de logica sa limitată, care spune: „Mi-am asumat responsabilitatea pentru doar doi oameni și deja mă doare capul. Ce se va întâmpla dacă îmi asum responsabilitatea pentru întreaga lume? O voi lua razna!“

De-a lungul milioanelor de ani de evoluție, natura te-a îngrădit între anumite limite: dificila condiție umană. Dar această închisoare există doar la nivel biologic. La nivelul conștiinței umane, ești precum o pasăre într-o colivie fără ușă. Ce ironie tragică! Refuzi să îți iei liber zborul exclusiv din cauza obișnuinței de milenii.

Viața ți-a lăsat totul deschis. Existența nu a blocat nimic pentru nimeni. Dacă vrei, poți accesa întregul univers. Cineva a spus odată: „Bate și ți se va deschide.“ Dar nici măcar nu trebuie să bați, pentru că nu *există* ușă. Este deschis. Trebuie doar să treci pragul, asta-i tot.

Acesta este singurul scop al procesului spiritual. De-a lungul istoriei și al culturii, viața și opera tuturor călăuzelor spirituale s-au rezumat la un singur lucru: să arate că ușa coliviei nu există. Indiferent dacă alegi să zbori sau să rămâi în perimetrul coliviei – alegerea ta trebuie să fie conștientă.

Pentru mulți oameni, posibilitatea libertății absolute poate părea cumplit de

amenințătoare. Da, este o amenințare – dar numai pentru limitările tale. Vrei să trăiești o viață a încarcerării voluntare? Limitarea responsabilității înseamnă autosufocarea pe mai multe niveluri: fizic, intelectual și emoțional. Din păcate, această înăbușire a vieții este percepută de oameni ca o stare de siguranță, de securitate.

Să luăm exemplul unei semințe. Dacă sămânța încearcă necontenit să se salveze, o nouă viață este imposibilă. Ca să ajungă un copac cu frunze, cu nenumărate ramuri, plin de fructe și de flori, sămânța trebuie să treacă prin lupta extraordinară a pierderii identității, așa cum o percepe ea: pierzându-și siguranța și integritatea și devenind vulnerabilă. Dar fără această vulnerabilitate, fără deschiderea voluntară de transformare, viața nu poate încolți.

Singurătatea este una dintre cele mai mari probleme ale lumii de astăzi. Incredibil. Planeta este înțesată de șapte miliarde de locuitori, dar oamenii sunt singuri! Dacă te bucuri fiind singur, nu este nicio problemă. Dar majoritatea oamenilor suferă din această cauză! Și, ca urmare, au grave probleme psihologice. Oamenii se simt singuri pentru că au ales o existență insulară. Dar nu este obligatoriu să fie așa. „Nu sunt responsabil“ te face să nu fii dispus să te înțelegi cu alții – până când ajungi să nu te mai înțelegi nici măcar cu tine însuți. De multe ori, ajungi într-un punct în care crezi că nu ești responsabil nici măcar pentru trăirile tale interioare!

Mintea uită că această capacitate de a răspunde este *temelia vieții*. Dacă această

capacitate este recunoscută voluntar, vei fi fericit. Dacă este un proces involuntar, vei fi nefericit.

A fi responsabil înseamnă să îți iei în stăpânire viața. Înseamnă că ai făcut primul pas radical către a deveni o ființă umană deplină – întru totul conștientă și întru totul umană. Asumându-ți responsabilitatea și pornind în călătoria către o viață conștientă, vei abandona vechile tipare de atribuire a vinei către exterior sau către cer. Vei păși în cea mai mare aventură pe care ți-o oferă viața: călătoria spre interior.

După cum probabil ai observat, responsabilitatea este o noțiune care ne conduce pe nesimțite către un alt cuvânt, remarcabil de asemănător prin implicațiile sale. Un cuvânt pe care îl cunoaștem bine. Poate mult prea bine. Un cuvânt din șapte litere întrebuințat de multe ori și de care s-a făcut abuz foarte des.

Iubirea.

Cunoști învățăturile, sunt convins. Oamenilor din întreaga lume li se spune că iubirea este absolută, că iubirea este supremă, că iubirea este divină, că trebuie să își iubească aproapele și așa mai departe. Niște învățături minunate. Dar este dificil și, de multe ori, teatral să *încerci* să fii iubitor. Ai observat acest lucru? Să nu iubești deloc pare mai simplu decât să încerci să fii iubitor!

Dar a fi iubitor înseamnă doar asta: să vrei să răspunzi liber și sincer. În clipa de față,

este un proces limitat la unu sau doi oameni din viața ta. Dar capacitatea poate fi extinsă, astfel încât să cuprindă întreaga lume.

Asta înseamnă să ieși pe stradă și să îi îmbrățișezi pe toți? Nu. Ar fi o nebunie curată – și să nu mai spunem un gest iresponsabil. După cum am spus, responsabilitatea nu se referă la acțiune, ci la un mod de a fi. *Iubirea nu înseamnă a face ceva; iubirea este pur și simplu modul tău de a fi.*

În clipa de față, ai lăsat deschisă o singură fereastră în viața ta – pentru câțiva oameni. Ai făcut acest lucru fiindcă ai înțeles că, dacă ai închide-o, ai înnebuni. Singurele tale opțiuni ar fi nebunia sau sinuciderea. Dar există o altă abordare. Asta înseamnă să deschizi o altă fereastră? Sau o ușă?

Iată o opțiune mai eficientă: Ce-ar fi să demolezi pur și simplu peretele?

Iubirea nu are nimic de a face cu altcineva. Are legătură doar cu *tine*. Este un mod de a fi. În esență, înseamnă a-ți îndulci emoțiile. Când cineva drag călătorește în altă țară, ai putea să îl iubești în c ontinuare? Ai putea. Când îți moare cineva drag, îl mai iubești? Da. Ești capabil de a fi iubitor chiar dacă o persoană dragă nu este fizic alături de tine. Atunci, ce *este* iubirea? Este pur și simplu calitatea ta. Pur și simplu folosești cealaltă persoană precum o cheie pentru a deschide ce este deja în interiorul tău.

De ce bâjbâi după chei, dacă nu există niciun lacăt, nicio ușă, niciun perete? Îți creezi singur ziduri și uși iluzorii, apoi îți

creezi chei iluzorii – și după aceea bâjbâi după chei! Și după ce găsești cheia, ești îngrozit să nu cumva să o pierzi!

Pentru majoritatea oamenilor, iubirea este, la început, o bucurie, dar, după un timp, devine o sursă de anxietate. De ce? Pentru că această „cheie“ are picioare și voință proprie. Nu o poți ține în buzunar sau agăța de gât. Dacă încerci să faci asta, condamni două vieți la dezastru!

Odată ce bucuria ta poate porni singură, mai degrabă decât să fie împinsă de la spate, ți-ai îmbunătățit tehnologia. Nu mai ești înrobit de o sursă externă – fie o persoană sau o situație. Ești capabil să fii iubitor și beatific fără să faci nimic special, pur și simplu stând așezat aici, indiferent de modul în care se comportă cineva din lumea exterioară. Odată ce vei trăi această libertate interioară, nu vei mai experimenta niciodată nesiguranța în viața ta. Și, în orice caz, atunci când vei fi o ființă umană cu adevărat beatifică, toată lumea își va dori în mod natural să fie în preajma ta! Beatitudinea înseamnă că viața decurge într-o manieră exuberantă, și aceasta este tot ce caută viața.

Deci, cum ne îmbunătățim tehnologia interioară?

Vom analiza pe larg răspunsul în capitolele următoare. Deocamdată, un pas fundamental este să recunoaștem conștient un lucru simplu: *„Capacitatea mea de a răspunde este nelimitată, în vreme ce capacitatea mea de a acționa este limitată. Sunt 100% responsabil pentru tot ceea ce sunt și pentru tot ceea ce nu sunt, pentru*

capacitățile și incapacitățile mele, pentru bucuriile și suferințele mele. Eu sunt cel care determină natura trăirilor mele în această viață și dincolo de asta. Eu sunt făuritorul vieții mele.“ Nu este nevoie de absolut nimic – de nicio reacție, acțiune sau capabilitate –, în afara conștientizării faptului că *responsabilitatea ta este nelimitată*. Poți să stai pur și s implu în loc și să conștientizezi acest lucru. Poți să mergi pe stradă și să conștientizezi acest lucru. Poți să lucrezi, să gătești sau chiar să stai întins în pat și să conștientizezi acest lucru.

Să te întreb altfel: Făcând abstracție de religia sau mediul tău cultural, la ce te referi mai exact când folosești cuvântul „Dumnezeu“?

Formele, numele, ideile variază. Dar, în esență, când spui „Dumnezeu“, te referi la ce este responsabil pentru tot ceea ce există în univers. Să presupunem că Dumnezeu spune: „Nu voi fi responsabil pentru tine.“ Va fi concediat, fără doar și poate! Simplul cuvânt „Dumnezeu“ înseamnă responsabilitate nelimitată.

Așadar, responsabilitatea nu este o lecție de educație civică. Este *cel mai simplu și mai ușor mod de a-ți exprima propria divinitate*.

Întregul efort al procesului spiritual constă în desființarea granițelor pe care le-ai trasat pentru tine și în experimentarea vastității care ești tu. Scopul este să te eliberezi de identitatea limitată pe care ți-ai făurit-o ca rezultat al propriei ignoranțe și să trăiești așa cum te-a făcut Creatorul – pe deplin beatific și infinit de responsabil.

După experiența trăită pe Dealul Chamundi, un lucru a devenit clar pentru mine. În viață, nu există „aceasta“ și „aceea“; există doar „aceasta“ și „aceasta“. Altfel spus, totul există *aici și acum*. Accesul către orice lucru există aici și acum. Și ține doar de capacitatea fiecăruia de a răspunde – de capacitatea fiecăruia de a experimenta și exprima divinitatea.

Nu există „da“ și „nu“. Există doar „da“ și „da“! Alegerea îți aparține. Poți reacționa în viață cu „da“ și „nu“, ceea ce presupune o diviziune perpetuă a acestei existențe, care stă la baza ciclurilor repetitive de conflict și suferință. Sau poți deveni un mare DA față de viață.

Responsabilitatea limitată este o modalitate de a trasa granițe. Lucrurile pentru care te consideri responsabil vor fi înăuntrul granițelor tale. Lucrurile pentru care nu te consideri responsabil vor fi î n afara granițelor tale. Dar responsabilitatea nelimitată depășește cu mult nivelul tău actual de înțelegere și percepție. În viață, există mai mult – mult mai mult – decât conștientizezi acum. Odată ce alegi să conștientizezi această realitate simplă – *capacitatea mea de a răspunde este nelimitată* –, brusc, viața ta interioară se reorganizează complet diferit. Treci la niveluri de libertate interioară din ce în ce mai înalte. Viața devine o călătorie minunată și palpitantă de autodescoperire.

Lumea exterioară a trecut prin multe revoluții sângeroase. Ele au fost violente pentru că unii oameni au fost dispuși să se schimbe, iar alții, nu. Dar în viața interioară există un singur fel de revoluție: o revoluție tăcută. Este vorba despre trecerea de la a fi reticent la a fi dispus.

Întrebarea este următoarea: Vrei să fii o ființă umană cu normă întreagă sau o ființă umană cu jumătate de normă? Dacă îți restricționezi capacitatea de a răspunde, anvergura și dimensiunea experienței tale vor fi complet nesurprinzătoare, previzibile, limitate, înguste. Pe când a fi o ființă umană cu normă întreagă înseamnă a fi în permanență un răspuns viguros la orice. Nu trebuie să faci ceva anume. Trebuie pur și simplu să devii o bucățică de viață dispusă în acest cosmos glorios de viu.

Responsabilitatea nu este împovărătoare. Granițele sunt împovărătoare. Granițele pe care ți le trasezi, indiferent că este vorba despre ideologie, castă, crez, rasă sau religie, nu pot fi depășite și ajungi să te blochezi fără niciun motiv. Granițele nu fac decât să stârnească frică, ură și furie. Cu cât este mai mare, cu atât granița devine mai împovărătoare. Dar dacă responsabilitatea ta este neîngrădită, unde este granița?

Fără granițe, fără povară.

Aceasta este schimbarea care trebuie să aibă loc în conștiința umană.

Asta nu înseamnă că mersul cosmosului va decurge cum vrei tu. Înseamnă că ceea ce ești *tu* va deveni cosmic.

Nu este o transcendență; este o întoarcere acasă.

Sadhana

Nu trebuie să crezi pur și simplu ceea ce citești. Singura modalitate de a afla dacă un lucru este adevărat sau neadevărat este să îl pui în practică. Încheie dezbaterea interioară și pur și simplu testează-l. Calea yoghină nu este o cale a credinței moștenite; este calea experimentului.

Iată o modalitate practică de a începe.

La următoarea masă, în primele cincisprezece minute, nu vorbi cu nimeni din jur. Fii doar într-o stare de răspuns conștient și activ față alimentele pe care le consumi, de aerul pe care îl respiri, de apa pe care o bei.

După cum am spus anterior, întregul tău sistem răspunde oricum. Conștientizează pur și simplu acest lucru. Mărul, morcovul, bucata de pâine – nu le trata superficial. Dacă nu mănânci câteva zile, nu te vei gândi la Dumnezeu. Te vei gândi doar la mâncare. Ea e ce te hrănește și îți dă viață în clipa de față. Ea este însăși substanța corpului tău. Răspunde față de mâncare în mod absolut, cu atenție deplină.

Fructul, oul, pâinea, leguma – toate fac parte din viață, dar sunt dispuse să se transforme în tine. Tu ești dispus să faci asta pentru cineva? Nu ești dispus să îți pierzi identitatea și să te contopești cu nimeni. Nu ești dispus nici măcar să îți sacrifici degetul mic pentru altcineva. Momentan, renunți puțin

la tine, de regulă când ai nevoie de ceva. Relațiile tale amoroase sunt produsul unei renunțări la sine calculate. Dar mâncarea, care este, în sine, o viață, renunță la sine pentru a deveni parte din tine.

Mai târziu, fără să rostești măcar propoziția cu voce tare, gândește-te toată ziua la următoarea idee simplă: „Responsabilitatea mea este nelimitată; dacă sunt dispus, pot răspunde față de toate." Fii conștient de ea până în ultima clipă înainte să adormi și reamintește-ți-o de îndată ce te trezești.

Dacă vei menține această conștientizare a naturii tale nelimitate chiar și numai un minut întreg, vei reuși o transformare extraordinară. Un minut poate părea foarte la îndemână, dar vei vedea că, pentru a reuși, este nevoie de un anumit nivel de aplicare. Un singur minut te poate înălța la o altă dimensiune a experienței și a funcției. În clipa de față, conștiința ta este haotică: acum ești conștient și, în secunda următoare, ești în altă parte. Nu-i nimic. Reamintește-ți oră de oră. Experimentează această conștientizare, permite-i să devină tot mai profundă și vezi ce se întâmplă.

Răspunsul conștient te duce către o stare profundă și trainică de conexiune cu viața – nu ca idee sau emoție, ci cu viața așa cum este ea. În această implicare voluntară și activă în viață, ești cuprins de ea și această cuprindere te conduce la însăși sursa creației.

Ca să atingi Creatorul nu ai nevoie de altceva – numai să fii dispus, și nimic mai mult.

„...Și acum, yoga“

Yoga Sutra de Patanjali, una dintre cele mai profunde scrieri despre științele yoghine, începe cu o propoziție ciudată: „...Și acum, yoga.“

Un măreț document despre viață începe cu doar o jumătate de propoziție! De ce?

Pentru că ajungi la yoga doar atunci când realizezi că tânjești, în esență, după nemărginire și că nimic altceva nu te poate satisface. Fiecare ființă umană trăiește într-o stare perpetuă de insatisfacție. Indiferent cine ești sau ce ai realizat, mereu vrei mai mult decât ai acum. Aceasta este dorința umană. Dar dorința fundamentală din interiorul fiecărei ființe umane este pentru o expansiune neîngrădită.

Majoritatea oamenilor nu sunt conștienți de natura năzuinței lor. Când năzuința lor își găsește o expresie *inconștientă*, o numim lăcomie, cucerire, ambiție. Când năzuința lor își găsește o expresie conștientă, o numim yoga.

Dacă încă mai crezi că totul va fi bine după ce îți vei găsi o nouă iubită sau un iubit, după ce vei primi o mărire de salariu, după ce îți vei cumpăra o casă sau o mașină nouă, atunci nu a sosit timpul pentru yoga. Ești pregătit în clipa în care, după ce ai încercat toate aceste lucruri și multe altele, ai înțeles clar că nimic nu poate fi vreodată suficient.

Așadar, yoga.

Ce *este* yoga, mai exact?

Dacă ar fi să închizi ochii și să te gândești la o imagine, îți vei închipui probabil un corp răsucit în poziții imposibile. Oase îndoite, mușchi înnodați, contorsionism chinuitor – pentru mulți, asta este yoga!

În zilele noastre, tendința este într-o oarecare schimbare și multe studiouri de yoga oferă totodată tehnici de respirație și procese de meditație. Așadar, pe unii, yoga îi trimite cu gândul la chipuri zâmbitoare, senine, și trupuri perfecte, așezate fără efort în poziția lotus.

Dar nimic din toate acestea nu are legătură cu *știința yoga*.

Yoga nu este o practică. Nu este un exercițiu. Nu este o tehnică. Imaginile din conștiința publică se referă la o formă expurgată de yoga, răspândită în întreaga lume. Este o mascaradă a unei științe extraordinar de mărețe și de profunde, care a luat naștere pe subcontinentul indian.

Simplu spus, știința yoga este știința alinierii perfecte, în armonie absolută și deplină sincronizare, cu existența.

Numeroasele fluctuații ale lumii exterioare au impact asupra fiecăruia dintre noi. Dar yoga este știința prin care creezi situații interioare exact așa cum vrei. Dacă reușești să te reglezi în așa măsură încât totul

să funcționeze frumos în tine, cele mai bune abilități ale tale vor ieși la iveală în mod natural.

Ai observat cu siguranță că, atunci când ești fericit, funcționezi mai bine. Parcă ai avea o sursă de energie inepuizabilă. Ești de neoprit, chiar dacă nu mănânci sau nu dormi. Doar puțină fericire te eliberează de limitările normale ale energiei și capacității tale.

Când corpul și mintea ta sunt într-o stare relaxată, ești scutit totodată de unele afecțiuni sâcâitoare. Să presupunem că mergi la serviciu când te doare capul. O durere de cap nu este o boală gravă. Dar zvâcnirea tâmplelor îți poate afecta serios abilitățile profesionale și cheful de muncă – poate chiar de viață. O simplă durere de cap p oate transforma cel mai prețios lucru pentru tine într-o sursă de necaz sau chiar de suferință. (Și reversul este valabil. Când îi superi, cei dragi se prefac invariabil că îi doare capul!) Însă, prin practicarea yoga, corpul și mintea ta pot fi menținute la cel mai înalt nivel de capacitate și eficiență.

Totuși, yoga nu este doar un instrument de autoperfecționare, de sporire a eficienței fizice și mintale – și de vindecare a durerilor de cap. Este mult mai mult decât atât.

Potrivit științei moderne, întreaga existență nu este altceva decât energie, care se manifestă în moduri și forme diferite. Prin urmare, aceeași energie care stă aici sub forma unei stânci poate sta dincolo sub formă de noroi, se poate înălța sub forma unui copac, poate alerga sub forma unui câine –

sau poate citi această carte sub forma ta. Așadar, în esență, ești o bucată de energie care face parte din sistemul energetic mult mai mare al universului. Cosmosul este pur și simplu un organism vast. Viața ta nu este independentă de el. Nu poți trăi fără lume, pentru că între voi există o tranzacție continuă foarte profundă.

Deși totul din univers este alcătuit din aceeași energie, ea funcționează în forme diferite, la niveluri diferite de capacitate. Energia funcționează într-o plantă pentru a crea trandafiri; într-o altă plantă, aceeași energie funcționează pentru a crea iasomie. Din aceeași materie cu care au construit vase de pământ, oamenii construiesc acum computere, mașini și chiar nave spațiale! Este aceeași materie; doar că o folosim pentru posibilități tot mai măreațe. În esență, evoluția naturală este un fenomen similar: din aceeași materie a planetei a fost posibilă călătoria incredibilă de la amibă la ființele umane!

Situația este identică și în cazul energiilor noastre interioare. Yoga este tehnologia de îmbunătățire, activare și rafinare a energiilor interioare, pentru a îndeplini cele mai măreațe posibilități. Brusc, capabilitățile tale ating un nivel de strălucire inimaginabil. Viața întâmplătoare și limitată devine aproape miraculoasă.

Dar yoga îndeplinește o funcție mai profundă decât garantarea stării de bine la nivel trupesc, mintal și energetic. Yoga înseamnă, literalmente, „uniune“. Altfel spus,

când ești în yoga, din perspectiva ta, totul devine unul. Aceasta este esența științei. Și, totodată, scopul său cel mai profund.

Ce este această uniune? Și ce anume unește?

În clipa de față, ești conștient că există cineva numit „eu“ și cineva numit „celălalt“. „Eu“ și „celălalt“ sunt noțiuni care pot fi extinse la grupuri de oameni, comunități și națiuni, dar, în chip fundamental, „eu“ și „celălalt“ reprezintă baza conflictului din univers. Scopul yoga este să experimentezi interior că nu există „tu“ și „eu“. Totul este eu – sau totul este tu! Yoga este orice proces care te ajută să înțelegi această uniune.

Cum se poate realiza această uniune?

Există mai multe moduri. Dar să începem cu începutul – cu ideile noastre despre ceea ce constituie un individ. Dacă aș începe să îți spun lucruri pe care nu le știi, ai avea de ales: să mă crezi sau să nu mă crezi. În ambele cazuri, presupunerile tale, pozitive sau negative, s-ar concretiza pur și simplu. Ai fi purtat de imaginație. Dar întregul proces de yoga își propune să te conducă, pas cu pas și etapă cu etapă, *dinspre cunoscut către necunoscut*. Este o știință empirică 100%. Nu îți cere să accepți nimic pe încredere. Te îndeamnă să experimentezi fiecare pas.

Așadar, să analizăm mai întâi sensul exact al cuvântului „eu“. În clipa de față, sensul acestui „tu“ este dat de corpul tău, de mintea ta (care include gândurile și emoțiile tale) și de energiile tale. Poate că, în acest moment, energiile tale nu fac parte din experiența ta, dar le cunoști deductiv: dacă trupul și mintea

ta funcționează așa cum funcționează, înseamnă că sunt alimentate de un fel de energie. Cele trei realități – corp, minte, energie – reprezintă ceea ce știi. De asemenea, ele reprezintă uneltele cu care poți lucra.

Yoga ne învață că suntem alcătuiți din cinci „învelișuri“, straturi sau, simplu spus, corpuri. Pe lângă fiziologia medicală, există și o fiziologie yoghină. Ea ne conduce de la nivelurile brute la cele mai subtile niveluri ale realității. Trebuie să crezi în ea? Nu. Dar este un bun început pentru explorarea noastră. Aria ta fundamentală de lucru este delimitată, totuși, de realitățile de care ești conștient.

Primul înveliș sau strat evidențiat de yoga este corpul fizic – *annamayakosha* sau, în sens mai literal, corpul hranei. Ceea ce tu numești „corp“ este doar o acumulare de hrană. Este produsul alimentelor ingerate de-a lungul anilor. De aici și denumirea sa.

Al doilea strat este *manomayakosha*, sau corpul mintal. În zilele noastre, medicii vorbesc des despre afecțiunile psihosomatice. Altfel spus, ceea ce se întâmplă în minte afectează ceea ce se întâmplă în corp. Acest lucru se datorează faptului că ceea ce tu numești „minte“ nu înseamnă doar creierul. Nu este localizat într-o singură parte a anatomiei umane. De fapt, fiecare celulă are propria inteligență, deci există un întreg corp mintal, o întreagă anatomie a minții.

Orice s-ar întâmpla în corpul mintal se întâmplă și în corpul fizic și, de asemenea, tot ce se întâmplă în corpul fizic se întâmplă și în

corpul mintal. Fiecare fluctuație la nivelul minții produce o reacție chimică, iar fiecare reacție chimică generează, la rândul ei, o fluctuație la nivelul minții.

Corpul fizic și corpul mintal sunt asemenea unui hardware și unui software. Hardware-ul și software-ul nu sunt bune de nimic dacă nu sunt conectate la o sursă de energie de calitate. Așadar, al treilea strat al sinelui este *pranamayakosha,* sau corpul energetic. Dacă îți menții corpul energetic în echilibru perfect, corpul tău fizic sau mintal nu va cunoaște boala. Dovezile științifice din prezent arată că impactul memoriei genetice asupra ființei umane nu este absolut. Cu excepția aspectelor fundamentale ale ADN-ului, totul poate fi schimbat, inclusiv predispoziția genetică la boli. Bolile infecțioase apar din cauza organismelor externe, dar bolile cronice sunt produse zilnic de ființele umane. Când corpul tău energetic este în vibrație deplină și are echilibrul adecvat, bolile cronice nu pot pătrunde în corp. Pot să îți fac cunoștință cu mii de oameni care au scăpat de afecțiunile fizice și psihologice folosind pur și simplu anumite practici yoghine simple. Practicile nu vizează boala. Ele urmăresc doar să aducă armonie și vitalitate corpului energetic.

Acestea sunt cele trei dimensiuni ale sinelui de care ești conștient acum: fizică, mintală, energetică. În esență, ele sunt de natură fizică, dar fiecare dintre ele este mai subtilă decât precedenta. Seamănă cu o lampă, cu electricitatea și cu lumina – toate sunt fizice. Pe prima o poți ține în mână; pe a

doua o poți simți; iar pentru a o experimenta pe a treia este nevoie de un receptor sensibil, precum ochiul. Dar, în esență, sunt fizice, motiv pentru care pot fi experimentate prin organele de simț.

Există un al patrulea strat, numit *vignanamayakosha,* sau corpul eteric. *Gnana* înseamnă „cunoaștere". *Vishesh gnana* înseamnă „cunoaștere extraordinară" – dincolo de percepțiile senzoriale. Este o stare tranzitorie. Nu este nici fizică, nici nonfizică. Este ca o verigă între cele două. Nu se găsește în nivelul tău actual de experiență, fiindcă experiența ta este limitată la cele cinci organe de simț, care nu pot percepe lumea nonfizică. Cei care au fost în moarte clinică au alunecat întâmplător în această stare. O astfel de experiență are loc atunci când, din anumite motive, corpul fizic, corpul mintal și corpul energetic devin slăbite. Dacă înveți să accesezi conștient această dimensiune, capacitatea ta de a cunoaște fenomenul cosmic va înregistra un salt cuantic.

Există de asemenea un al cincilea înveliș, *anandamayakosha,* care transcende întru totul fizicalitatea. *Ananda* înseamnă „beatitudine". Nu are nimic de a face cu sferele fizice ale vieții. O dimensiune care transcende fizicalitatea nu poate fi descrisă sau nici măcar definită, așa că yoga vorbește despre ea doar din perspectiva experienței. Luând contact cu acest aspect care transcende fizicalitatea, devenim beatifici. Asta nu înseamnă că în structura ta fizică se ascunde o bulă de beatitudine. Ci că, atunci

când o accesezi, această dimensiune indefinibilă creează o experiență de beatitudine copleșitoare.

Dar beatitudinea nu este un scop în sine. Odată ce atingi această dimensiune a nonexistenței, beatitudinea este garantată. În această stare, nu mai ești o problemă în propria viață. Când nu mai ești o problemă, poți explora neînfricat ce se află dincolo.

Când atingi această dimensiune imposibil de definit, impactul timpului și al spațiului se șterge. Așa se explică numeroasele povești despre yoghini care stau nemișcați incredibil de mult timp. Reușita lor nu se datorează rezistenței lor fizice, ci faptului că, în acele stări, nu se mai supun procesului timpului. Au atins o dimensiune care transcende toate contradicțiile ce țin de aici și de dincolo, de acum și de atunci; un ocean pustiu, nemărginit, unde nu există nici robie, nici libertate – o existență dincolo de existență.

Yoga nu îți cere să lucrezi decât cu ceea ce știi. Îți spune doar că, atunci când corpul fizic, mintal și cel energetic sunt perfect aliniate, vei accesa corpul beatitudinii. Însă, după cum am spus mai devreme, munca ta se limitează la primele trei corpuri.

În privința realităților externe, fiecare ființă umană are capacități diferite. Unii sunt capabili de lucruri imposibile pentru alții. În schimb, în privința realităților interioare, toți avem aceleași capacități. Nu există nicio garanție că vei reuși să cânți, să dansezi, să escaladezi un munte sau să câștigi bani, doar pentru că vrei. Dar toată lumea este capabilă să își construiască o viață interioară beatifică.

Dacă vrei, *nu ți se poate* refuza acest drept. Dacă vei învăța să stăpânești câteva tehnologii yoga de bază legate de starea de bine interioară, călătoria ta prin viață va deveni extrem de ușoară. Vei reuși să te exprimi la potențialul maxim fără niciun stres sau efort. Vei jongla cu viața așa cum vrei, iar viața nu va reuși să îți provoace nici cea mai mică zgârietură.

Așadar, pentru a experimenta starea de bine, tot ce ai nevoie este să stăpânești într-o anumită măsură cele trei dimensiuni ale corpului, minții și energiei. Succesul lumesc depinde de capacitatea ta de a exploata aceste dimensiuni, în concordanță cu nevoile situațiilor tale de viață și cu activitatea pe care vrei să o desfășori. Yoga este totodată știința alinierii acestor trei dimensiuni, astfel încât să poți atinge starea absolută de uniune extatică cu viața însăși.

Cum poate fi atinsă uniunea absolută?

Yoga ne învață că există câteva moduri fundamentale. Folosirea corpului fizic pentru a atinge uniunea absolută se numește *karma yoga*, sau yoga acțiunii. Folosirea inteligenței pentru a atinge natura absolută se numește *gnana yoga*, yoga inteligenței. Folosirea emoțiilor pentru a atinge natura absolută se numește *bhakti yoga*, yoga devoțiunii. Iar folosirea energiilor a atinge experiența absolută se numește *kriya yoga*, yoga transformării energiilor.

Fiecare ființă umană este o combinație unică a acelorași ingrediente. Dacă vrei să ajungi undeva, toate aspectele – karma, gnana, bhakti, kriya – trebuie să funcționeze integrat. Dacă cele patru dimensiuni – corp, minte, emoție, energie – nu merg mână în mână, vei fi un dezastru.

Odată... patru bărbați se plimbau prin pădure. Primul era un yoghin gnana, al doilea era un yoghin bhakti, al treilea era un yoghin karma, iar al patrulea era un yoghin kriya.

De obicei, cei patru nu pot fi niciodată împreună. Yoghinul gnana disprețuiește toate celelalte tipuri de yoga. Yoga lui este yoga intelectului și, de regulă, intelectualii îi nesocotesc pe ceilalți, în special pe cei evlavioși, care privesc în sus și psalmodiază continuu numele lui Dumnezeu. Îi consideră o adunătură de idioți.

Pe de altă parte, yoghinul bhakti, un devotat, crede că yoga gnana, karma și kriya sunt o pierdere de timp. Îi compătimește pe ceilalți, fiindcă nu înțeleg că tot ce trebuie să faci este să știi că Dumnezeu există, să îl ții de mână și să păștești cu încredere. Filosofiile dătătoare de dureri de cap și contorsionismul yoga i se par absurde.

Yoghinul karma este un om de acțiune. El crede că ceilalți sunt pur și simplu leneși. Viața lor este autoindulgență pură.

Dar cel mai disprețuitor dintre toți este yoghinul kriya. El râde de toți. Oare ei n-au auzit că existența este doar energie? Poți să tânjești după Dumnezeu sau după altceva,

dar dacă nu îți transformi energia, nu se va întâmpla nimic! Orice transformare este imposibilă.

De regulă, cei patru nu se înțeleg. Dar astăzi, întâmplător, se plimbă împreună prin pădure. Brusc, izbucnește o furtună. Vijelia se întețește. Ploaia cade necruțător. Uzi până la piele, cei patru yoghini o iau la fugă, căutând disperați un adăpost.

Yoghinul bhakti, om devotat, spune:

– Știu un templu antic în direcția asta. Să mergem acolo.

(Fiind un om devotat, cunoaște poziția geografică a templelor.)

Încep să alerge în acea direcție. Ajung la templul antic; pereții s-au prăbușit de mult; au rămas în picioare doar acoperișul și patru coloane. Intră în fugă în templu – nu din dragoste de Dumnezeu, ci ca să scape de ploaie.

În centru este o zeitate. Aleargă spre ea. Ploaia îi biciuiește din toate direcțiile. Nu au alt loc de refugiu, așa că se apropie din ce în ce mai mult. În cele din urmă, rămân fără alternative. Se așază pe jos și îmbrățișează idolul.

În clipa în care cei patru îmbrățișează idolul, Dumnezeu își face brusc apariția.

În mințile lor se naște aceeași întrebare: De ce *acum*? „Am explicat în detaliu tot felul de filozofii subtile și ezoterice, ne-am închinat la orice altar sacru, mai mare și mai mic, am slujit cu abnegație foarte mulți oameni, am îndurat penitențe chinuitoare, dar nu ai

apărut niciodată. Și iată că apari acum, când nu încercam decât să ne adăpostim de ploaie. De ce?“ se gândesc ei.

– În sfârșit v-ați adunat toți patru, idioților, a spus Dumnezeu.

Yoga este, pur și simplu, știința unirii celor patru idioți.

În prezent, pentru majoritatea oamenilor, aceste patru dimensiuni sunt aliniate în direcții diferite. Mintea ta gândește într-un fel; emoțiile tale te trag într-o altă direcție; corpul tău fizic, în alta; energia ta, în alta. Din acest motiv, ești o potenţială calamitate, un accident iminent. Ești deturnat – sfâșiat, în patru moduri diferite.

A sosit timpul să te cufunzi în aventura autoalinierii, în sistemul empiric remarcabil care este yoga – un sistem care îți dă capacitatea să fii atât alchimist, cât și experiment, subiect și obiect în același timp.

Așadar, următoarea secțiune a cărții va fi pragmatică. După ce am cartografiat terenul, vom porni într-o călătorie adevărată, o călătorie conștientă de autodescoperire și autorecuperare. Vom explora natura și posibilitățile primelor trei straturi sau învelișuri yoghine, și anume, corpul, mintea (care include gândul și emoția) și energia. De asemenea, îți voi prezenta strategii prin care fiecare strat poate deveni un instrument de transformare, de cunoaștere.

Problema este că fanaticii religioși din întreaga lume au exportat pe lumea cealaltă

tot ce este frumos în om. Dacă vorbești despre iubire, ei vorbesc despre iubirea divină. Dacă vorbești despre beatitudine, ei vorbesc despre beatitudinea divină. Dacă vorbești despre liniște, ei vorbesc despre liniștea divină. Am uitat că toate acestea sunt calități *umane*. O ființă umană este întru totul capabilă de bucurie, de iubire, de liniște. De ce ai vrea să le exporți în rai?

Se vorbește foarte mult despre Dumnezeu și despre rai, în special pentru că oamenii nu și-au dat seama de vastitatea existenței umane. Este evident că în tine pulsează însăși sursa vieții. Sursa vieții tale este, de asemenea, sursa oricărei alte vieți și sursa întregii creații. Această dimensiune a inteligenței sau a conștiinței există în fiecare dintre noi. Izbăvirea fiecărei ființe umane depinde de găsirea accesului către această dimensiune nemuritoare.

A fi bucuros și liniștit interior în fiecare clipă a vieții tale, a reuși să percepi viața de dincolo de limitările ei fizice – nu sunt calități supraomenești. Sunt posibilități umane.

Yoga nu înseamnă a fi supraomenesc; ci a realiza că a fi uman este supra.

PARTEA A II-A

Notă pentru cititor

Partea a doua a cărții devine mai specifică, aprofundând explorarea celor trei învelișuri sau straturi fundamentale ale identității, de care fiecare ființă umană este conștientă. În consecință, este împărțită în trei secțiuni: „Corp“, „Minte“ și „Energie“.

Cu fiecare secțiune, cartea va încerca să îți dezvolte ideile despre ceea ce constituie fizicul, psihologicul și pranicul (sau energeticul). Pe parcursul acestui proces poate că vei observa anumite presupuneri puse sub semnul întrebării, anumite clișee sparte, anumiți termeni comuni redefiniți și anumite perspective inedite explorate.

Dar nu trebuie să mă crezi pe cuvânt. După cum am spus anterior, yoga îți cere să experimentezi și te încurajează să faci asta fără teamă. Astfel, această secțiune va alterna informații cu exerciții practice și de autoobservare. Concretizează concepte și sugerează modalități de implementare a ideilor. Pe parcursul procesului, poți afla singur dacă aceste concepte sunt realizabile sau simple vorbe în vânt.

Care este cea mai bună modalitate de abordare a acestei părți? S-ar putea să nu fii dispus să implementezi toate exercițiile din casetele „Sadhana“. Nu-i nicio problemă. Motivul pentru care îți ofer o gamă largă de practici și sfaturi este ca să te concentrezi

asupra celor care te atrag. Pașii urmăresc doar să te ajute să faci tranziția de pe pagina cărții la viața de zi cu zi, să îți ofere libertatea de a testa toate ipotezele în laboratorul propriei tale vieți. Partea următoare își propune să te transforme dintr-un cititor pasiv, dintr-un yoghin de fotoliu, într-un participant dinamic la magia vieții trăite conștient, alese în mod liber.

A sosit timpul să răstorni noțiunile preconcepute și să te pregătești pentru explorarea neinhibată a vieții incredibile care ești tu.

Corpul

Mașinăria supremă

Cea mai intimă parte a creației fizice este, pentru noi toți, propriul corp. Corpul fizic este primul dar de care suntem conștienți. Este, totodată, mașinăria supremă. Toate celelalte mașinării de pe planetă provin din acesta.

După cum am explicat mai sus, științele yoghine nu vorbesc despre minte sau suflet. Totul este doar un corp – fie că este un corp al hranei, un corp mintal, un corp energetic, un corp eteric sau un corp al beatitudinii. Există o înțelepciune profundă în această abordare. Nu ne îngăduie să evadăm către stări psihologice iluzorii sau zboruri metafizice abstracte. Ne ancorează ferm în tangibil, chiar dacă ne conduce pe tărâmuri mai subtile ale fizicalității și, treptat, în ceea ce este dincolo.

Corpul fizic este proiectat și structurat pentru a funcționa de unul singur, fără prea multe intervenții. Nu trebuie să îți faci inima să bată, ficatul să efectueze procesele sale chimice complexe și nici măcar nu trebuie să încerci să respiri; tot ceea ce este necesar pentru ca existența ta fizică să se manifeste singură se întâmplă de la sine.

Corpul este un instrument destul de complet și autonom. Dacă ești fascinat de

mașinării, nu există alta mai bună! Aceasta este cea mai sofisticată mașinărie de pe planetă – este apogeul mecanicii, apogeul electronicii, cel mai sofisticat circuit electric imaginabil.

Să zicem că mănânci o banană azi după-amiază. Până seara, banana va deveni *tu*. Potrivit lui Charles Darwin, a fost nevoie de milioane de ani pentru ca maimuța să devină o ființă umană, pe când, în doar câteva ore, tu reușești să transformi o banană sau o bucată de pâine într-o ființă umană! În mod evident, *în tine funcționează însăși sursa creației.*

În interiorul tău acționează o inteligență care depășește cu mult gândirea ta logică, care poate să transforme o bucățică de hrană în cea mai sofisticată piesă de excelență tehnologică. Dacă ți-ar reuși această transformare în mod conștient (și nu inconștient), dacă ai putea aduce în viața ta de zi cu zi chiar și o fărâmă din această inteligență, ai trăi magic, nu lamentabil.

Fiindcă a experimentat sursa creației care pulsa în el, Basavanna, un mistic indian din secolul al XII-lea, a numit corpul un templu „în mișcare“. „Picioarele mele sunt coloane“, spunea el într-un vers bine-cunoscut din literatura mistică a Indiei de Sud, „corpul, un altar/capul, o cupolă de aur…“

„Există ceva ce nu iubește zidul“

Este nevoie de un anumit grad de conștientizare ca să înțelegem limitele acestei mașinării fantastice. Ca mașinărie, corpul

este fără cusur. Singura problemă este că nu te duce nicăieri. Răsare pur și simplu din pământ și ajunge din nou în pământ.

Nu este suficient?

Dacă privești din perspectiva corpului, *este* mai mult decât suficient. Dar, cumva, o dimensiune dincolo de fizicalitate s-a infuzat în acest mecanism minunat. Această dimensiune este chiar sursa vieții. Această dimensiune este cea care ne face cu adevărat ceea ce suntem.

Viața este una, însă sursa vieții este alta. În fiecare făptură, în fiecare plantă, în fiecare sămânță acționează sursa vieții. În ființa umană, sursa vieții este magnific de evidentă.

Din această cauză, brusc, după un timp, toate darurile minunate pe care le oferă corpul devin cumva irelevante și banale. Din această cauză tu și fiecare ființă umană păreți să purtați o luptă c onstantă între lumea fizică și dimensiunea de dincolo de lumea fizică. Deși ai compulsiunea fizicului, ai totodată conștiința că ești mai mult decât fizicul.

În interiorul tău, există două forțe fundamentale. Majoritatea oamenilor consideră că se află în conflict. Prima este instinctul de conservare, care te îndeamnă să te înconjori de ziduri pentru a te proteja. A doua este dorința constantă de expansiune, de a deveni nemărginit. Cele două năzuințe – de a conserva și a extinde – *nu* sunt forțe opuse, deși pare așa. Ele sunt legate de două aspecte diferite ale vieții tale. O forță te ajută să te ancorezi temeinic pe această planetă; cealaltă te conduce dincolo de ea.

Autoconservarea trebuie să fie limitată la corpul fizic. Dacă ai conștientizarea necesară pentru a face separarea dintre cele două, nu există niciun conflict. Dar dacă te identifici cu fizicul, atunci în loc să colaboreze, cele două forțe fundamentale devin o sursă de tensiune.

Toate luptele omenirii între „material și spiritual“ izvorăsc din această ignoranță. Când spui „spiritualitate“, te referi la o dimensiune dincolo de fizicalitate. Dorința umană de a depăși limitările fizicului este absolut naturală. A călători de la corpul individual, fundamentat pe granițe, la sursa nemărginită a creației – iată însăși temelia procesului spiritual.

Zidurile autoconservării pe care le ridici azi sunt zidurile autoîncarcerării de mâine. Granițele pe care le stabilești azi în viața ta ca măsură de protecție mâine o să ți se pară constrângeri. Robert Frost a surprins un adevăr profund când a scris: „Există ceva ce nu iubește zidul.“

Fiindcă instinctul de autoconservare îți spune mereu „Fără ziduri, nu ești în siguranță“, continui să le ridici inconștient. Mai târziu, te chinui cu ele. Este un ciclu nesfârșit. Dar creația este dispusă să îți deschidă ușile către ceea ce este dincolo. Nu cu împotrivirea creației te chinui. Te chinui cu zidurile de rezistență pe care *tu* le-ai construit în jurul tău.

De aceea sistemul yoghin nu vorbește despre Dumnezeu. Nu vorbește despre suflet sau rai. În mod invariabil, astfel de discuții îi fac pe oameni să halucineze. Yoga vorbește

doar despre barierele pe care le-ai ridicat, pentru că această rezistență este singurul lucru de care trebuie să te ocupi. Creatorul nu caută atenția ta. Frânghiile care te leagă și zidurile care te îngrădesc – sunt 100% creația ta. Ele sunt singurul lucru pe care trebuie să îl deznozi și să îl dărâmi. Nu ai de lucru cu existența. Ai de lucru doar cu existența creată de *tine*.

Ca să folosesc o analogie, voi compara gravitația și grația. Gravitația are legătură, într-un fel, cu instinctul fundamental de autoconservare al ființelor umane. În clipa de față, gravitația ne ancorează pe această planetă. Avem un corp datorită gravitației. Gravitația încearcă să ne tragă în jos, în timp ce grația este forța care încearcă să ne înalțe. Dacă te eliberezi de forțele fizice ale existenței, atunci viața ta se va umple de grație.

Grația, ca și gravitația, este permanent activă. Trebuie doar să devii disponibil față de aceasta. În cazul gravitației, nu ai încotro; ești disponibil oricum. Dacă te identifici puternic cu fizicul, nu vei cunoaște altceva în afara gravitației. În cazul grației, trebuie să devii receptiv. Indiferent ce practici spirituale faci, în cele din urmă tu doar te străduiești să devii disponibil față de grație.

Când ești receptiv față de grație, dintr-odată pare că funcționezi în mod magic. De exemplu, dacă ai fi singurul capabil să meargă cu bicicleta, în ochii celorlalți oameni ai părea magic! Același lucru este valabil și pentru grație. Ceilalți vor crede poate că *ești* magic, dar tu știi că doar începi să devii

receptiv la o nouă dimensiune a vieții. Această posibilitate este disponibilă pentru toți.

Sadhana

Poate ai observat asta la tine: atunci când te simți plăcut, vrei să te extinzi; atunci când ți-e frică, vrei să te contractezi. Încearcă următorul lucru. Stai câteva minute în fața unei plante sau a unui copac. Nu uita că inspiri ceea ce expiră copacul și expiri ceea ce inspiră copacul. Chiar dacă încă nu ești conștient din punct de vedere experiențial, st abilești o legătură psihologică cu planta. Poți repeta procesul de mai multe ori pe zi. După câteva zile, vei începe să te conectezi în mod diferit cu tot ceea ce te înconjoară. Nu te vei limita la copac.

Folosind acest proces simplu, noi, cei de la Centrul Isha Yoga, am inițiat un proiect ecologic în statul Tamil Nadu din sudul Indiei, prin care, din 2004, au fost plantați douăzeci și unu de milioane de copaci. Am petrecut câțiva ani plantând copaci în mintea oamenilor, care este cel mai dificil sol cu putință! Acum, transplantarea lor în pământ se face mult mai ușor.

Simțul vieții: cunoașterea vieții dincolo de simțuri

Cum interpretează corpul uman lumea? Care este sursa sa de cunoaștere?

Răspunsul este evident: prin cele cinci simțuri.

Tot ce știi despre lume sau despre tine însuți sunt informații colectate exclusiv prin intermediul celor cinci organe senzoriale: văz, auz, miros, gust și atingere. Dacă simțurile tale ar claca, nu ai cunoaște nici lumea, nici pe tine însuți.

În fiecare noapte, când dormi, oamenii din jur dispar, lumea dispare și *tu* însuți dispari. Ești încă viu, lumea din jur este vie, dar în experiența ta totul se evaporă, fiindcă cele cinci organe senzoriale se „închid".

Organele senzoriale sunt limitate. Ele pot percepe doar ceea ce este fizic. Dacă percepția ta este limitată la cele cinci simțuri, sfera vieții tale este restricționată în mod natural la lumea fizică. În plus, simțurile percep totul doar *în raport* cu altceva. Dacă atingi un obiect metalic și ți se pare rece, acest lucru se întâmplă pentru că temperatura corpului tău este mai ridicată. Dacă îți scazi temperatura corpului și atingi obiectul, ți se va părea cald.

Percepțiile senzoriale sunt instrumente minunate pentru supraviețuirea umană. Se activează la naștere, pentru că sunt esențiale p entru supraviețuirea ta în lumea exterioară. Dar dacă tu cauți ceva mai mult decât supraviețuirea, nu sunt suficiente. Ele îți oferă o impresie distorsionată a realității, fiindcă percepția lor este complet relativă.

Dacă vrei să cunoști viața în întreaga ei profunzime și dimensiune, este imperativ să privești înăuntru, nu în exterior. De ce? Pentru că natura esențială a vieții nu constă

în expresia fizică sau psihologică a corpului și minții, ci în sursa lor. Totuși, a privi în interior nu este ușor. Presupune mult efort, pentru că încă nu ai mecanismele perceptuale necesare pentru a privi în interior. Aceasta este situația dificilă a omului: *reședința experienței tale este interior, pe când percepția ta este legată exclusiv de exterior*.

Din acest motiv, există o deconectare foarte mare între interior și exterior. Vezi ce există în afara ta, dar nu și ce se află în interiorul tău. Și dacă cineva șoptește, tu poți să auzi, însă există atât de multă activitate care se desfășoară în corp, care este dincolo de capacitatea ta de a auzi. Dacă pe pielea ta se plimbă o furnică, o simți imediat, dar în tine curge atât de mult sânge pe care nu îl simți. Organele tale senzoriale percep doar senzații externe: vizuale, auditive, olfactive, gustative și tactile. Dar sursa tuturor experiențelor este *interioară*. O experiență poate fi declanșată de un stimul extern, dar originea ei este întotdeauna internă – și există momente în care aceeași experiență poate fi generată fără un factor declanșator extern.

Scopul fundamental al yoga este îmbunătățirea experienței tale dincolo de cele cinci simțuri. *Există* o dimensiune dincolo de cele cinci percepții senzoriale ale tale. O poți numi cum dorești. O poți numi „sine“, dacă vrei. O poți numi „divin“, dacă vrei. O poți numi „Dumnezeu“, dacă vrei. Terminologia depinde doar de tine.

Și chiar dacă nu ești în căutarea divinului sau a sinelui, îmbunătățirea percepției tale poate juca un rol vital în garantarea unui nivel fundamental de bunăstare. Indiferent de ocupația ta – medic, polițist, inginer, artist, casnic sau student –, în mod fundamental, calitatea percepției tale este cea care determină cât de eficient ești, cât succes ai și cât de multe poți să faci pe această planetă. Extinderea percepției simțurilor dincolo de limitele actuale poate g enera rezultate fenomenale, aducând o dimensiune complet nouă și aparent magică în viața ta.

De regulă, oamenii întreabă: „Este foarte dificil să îmi sporesc percepția? Trebuie să mă retrag într-o peșteră din Himalaya ca să mă orientez spre interior?“

Nicidecum. Această posibilitate nu este creată stând undeva în vârful unui munte; este în tine. Singurul motiv pentru care e inaccesibilă este pentru că ești prea ocupat sau preocupat de ceea ce se întâmplă în exterior sau exagerat de implicat în propria dramă psihologică. Lipsa de atenție este cea care nu le oferă oamenilor posibilitatea de a descoperi ce se află în interior.

Orientarea spre interior nu are nicio legătură cu gândurile, ideile, opiniile sau filozofiile. Nu are nicio legătură cu activitatea psihologică a minții. Îmbunătățirea percepției înseamnă îmbunătățirea capacității de a primi viața așa cum este. Dacă ești dispus să dedici zilnic chiar și câteva minute acestui lucru, vei vedea schimbarea. A acorda puțină

atenție naturii tale interioare este un proces simplu, care îți va transforma în chipuri remarcabile calitatea vieții.

Sadhana

Începe prin a fi atent la tot ceea ce crezi că ești înainte să adormi: gândurile, emoțiile, părul, pielea, hainele, machiajul tău. Să știi că nimic din toate acestea nu ești tu. Nu trebuie să tragi nicio concluzie despre ceea ce ești „tu" sau despre ce este „adevărul". Adevărul nu este o concluzie. Dacă ții concluziile false deoparte, adevărul va ieși la iveală. Se aseamănă cu modul în care experimentezi noaptea: soarele nu dispare; doar că partea ta de planetă este orientată în altă direcție. Gândești, citești, vorbești despre sine, pentru că ești prea ocupat privind în cealaltă parte! Nu acorzi suficientă atenție pentru a ști ce este cu adevărat sinele. Nu ai nevoie de o concluzie, ci de o reorientare. Va fi semnificativ dacă reușești să ado rmi cu această conștientizare. Întrucât în somn nu există interferențe externe, acest lucru se va dezvolta într-o experiență puternică. Cu timpul, vei pătrunde într-o dimensiune care transcende toate acumulările.

Ascultând viața

Există mai multe modalități de a obține o stare de bucurie durabilă și de uniune absolută. Abordările sunt variate, dar este important ca acestea să fie abordate într-un

mod echilibrat și integrat. De fapt, nu există nicio diviziune sau ierarhie între abordări. Yoga este complet echidistantă: folosește *toate aspectele* a ceea ce ești, pentru a te duce la destinația ta finală.

O foarte mare parte din ceea ce ești tu, în concepția ta actuală, este constituită de corp. Știința folosirii corpului pentru a accelera procesul evolutiv se numește hatha yoga. *Ha* desemnează soarele și *tha*, luna. Hatha yoga este știința echilibrării celor două dimensiuni în cadrul sistemului uman.

Corpul are propriile atitudini, propria rezistență, propriul temperament. Să presupunem că iei hotărârea: „De mâine, mă trezesc la cinci dimineața și ies la plimbare.“ Fixezi alarma. Alarma sună. Începi să te ridici, dar corpul tău geme și spune: „Taci și dormi.“ Așa se întâmplă de cele mai multe ori, nu-i așa? Prin urmare, hatha yoga este o modalitate de a lucra, disciplina, purifica și pregăti corpul pentru niveluri energetice superioare și posibilități mai măreațe.

Hatha yoga *nu* înseamnă exercițiu fizic. Ea vizează înțelegerea mecanicii corpului, crearea unei atmosfere și folosirea posturilor fizice pentru a-ți canaliza sau direcționa energia în anumite direcții. Acesta este scopul *asanelor* sau posturilor. Postura care îți permite să accesezi natura ta superioară se numește *yogasana*. Este știința alinierii geometriei tale interioare cu geometria cosmică.

Și mai simplu spus, dacă îi cunoști suficient de bine pe unii oameni, aproape că poți ști ce se întâmplă cu ei doar observând

felul în care stau. Ai remarcat probabil că atunci când ești supărat s tai într-un fel; când ești fericit, stai altfel; când ești deprimat, altfel. Pentru fiecare nivel de conștiință sau stare psihologică, corpul tău tinde să adopte în mod natural anumite posturi. Știința asanelor este contrariul acestui proces. *Îți poți eleva conștiința punându-ți conștient corpul în diferite posturi.*

Corpul poate deveni un instrument pentru dezvoltarea ta spirituală sau poate deveni o barieră. Să presupunem că o parte a corpului tău – mâna, piciorul sau spatele – suferă. Când durerea este acută, cu greu poți să aspiri la ceva mai înalt, fiindcă durerea îți domină viața. În momentul în care ai dureri de spate, cea mai mare problemă din univers este spatele. Poate alții nu te înțeleg, dar, pentru tine, *este* cea mai mare problemă. Chiar dacă Dumnezeu va apărea înaintea ta, nu îl vei implora altceva decât să îți ia durerea de spate! Nu îi vei cere altceva, pentru că trupul tău fizic are o mare putere asupra ta. Când corpul nu funcționează așa cum trebuie, celelalte aspirații se șterg. Dacă te doare corpul, toate năzuințele tale dispar. Ca să trăiești durerea și să reușești totuși să privești dincolo îți trebuie o forță uriașă, pe care majoritatea oamenilor nu o au.

Există nenumărați oameni care au scăpat de problemele la coloana vertebrală cu ajutorul unor asane simple. Medicii le-au spus că va fi nevoie să se opereze, dar au reușit să evite acest lucru. Poți reda starea excelentă a spatelui tău fără să mai treci vreodată pe la chiropractician. Nu doar

coloana vertebrală devine flexibilă; și *tu* devii flexibil. Odată ce devii flexibil, ești dispus să asculți. Nu mă refer să auzi pe cineva vorbind; ești dispus *să asculți viața*. A învăța să asculți este esența unui mod inteligent de a trăi.

Este important să dedici un anumit timp și efort pentru a te asigura că trupul nu devine o barieră. Un corp dureros poate deveni un obstacol, la fel ca un corp compulsiv. Compulsiunile simple, fie că sunt legate de foame sau sexuale, pot să pună atât de puternic stăpânire pe tine, încât să te împiedice să privești dincolo de fizic. Poți să uiți cu ușurință că trupul fizic este doar *o parte* din tine; important este să nu devină întregul tu. Asanele contribuie la aducerea corpului fizic la locul său natural.

Odată ce pătrunzi în dimensiuni superioare ale meditației, energiile tale cresc brusc, deschizând dimensiuni mai profunde ale experienței. Este foarte important, prin urmare, să fie propice conducta corpului. Dacă este blocată, nu va funcționa. În consecință, pregătirea suficientă a corpului înainte de a pătrunde în forme mai intense de meditație este foarte importantă. Hatha yoga ajută organismul să preia lin și cu bucurie creșterea bruscă a energiei.

Pentru mulți oameni, dezvoltarea spirituală este foarte dureroasă, pentru că pregătirea necesară a lipsit. Din păcate, majoritatea oamenilor s-au lăsat modelați în întregime de situații externe. A devenit o normă în lume ca dezvoltarea să fie dureroasă. Dar ea poate decurge și cu

beatitudine, cu condiția ca mintea și corpul să fie pregătite. Asanele te pot pregăti pentru dezvoltare și transformare, oferindu-ți o bază solidă și stabilă.

În prezent, hatha yoga pe care o învață oamenii nu este cea în forma ei clasică și în întreaga ei profunzime și amploare. În zilele noastre, „yoga de studio“ se preocupă, în mare parte, de aspectul fizic al științei. A preda doar aspectul fizic al yoga este ca și cum ai avea un bebeluș mort la naștere. Este ineficient; ba mai mult, este tragic. Dacă vrei să ai parte de un proces viu, acesta trebuie transmis într-o manieră care să includă și alte dimensiuni ale yoga.

Hatha yoga nu înseamnă să stai în cap sau să îți ții respirația. Ceea ce face diferența e modul în care este practicată. Într-o vreme, eu însumi am predat hatha yoga în cadrul unor programe de două zile. În cadrul acestor programe, oamenii erau copleșiți de intensitate; plângeau de extaz practicând pur și simplu asanele. De ce nu se întâmplă mai des acest lucru? Din simplul motiv că hatha yoga este împărtășită ca un scop în sine, nu ca un sistem pregătitor. În consecință, deși hatha yoga de astăzi le oferă unora împăcare sau sănătate, pentru mulți alții, este, din păcate, un circ dureros. Pentru cei care tânjesc exclusiv după pace și sănătate, este perfect în regulă. Dar dacă privești yoga ca pe un mijloc de a te transforma într-o posibilitate receptivă, care transcende cele cinci simțuri, hatha yoga trebuie abordată în forma sa clasică.

Sadhana

Privește în jur. Observi că fiecare dintre rudele, colegii și prietenii tăi are niveluri diferite de percepție? Examinează acest lucru îndeaproape. Dacă cunoști oameni care par că au o percepție mai clară decât alții, urmărește-i cum își poartă corpul. De multe ori, au o alură obținută fără practică. Dar puțină practică poate crea o diferență uriașă. Dacă stai așezat și îți menții coloana dreaptă doar câteva ore pe zi, vei vedea că acest lucru va avea un efect inconfundabil asupra vieții tale. Vei începe să înțelegi ce vreau să spun prin geometria existenței tale. Numai modul în care îți ții corpul determină aproape totul la tine.

Un alt mod de a asculta viața este să îi acorzi atenție experiențial, nu intelectual sau emoțional. Alege un aspect la tine: respirația, bătăile inimii, pulsul, degetul mic. Fii atent la el timp de unsprezece minute. Fă acest lucru de cel puțin trei ori pe zi. Fii atent la orice senzație, dar nu ezita să îți vezi în continuare de treburile tale. Nu contează dacă atenția îți rătăcește. Concentrează-te pur și simplu din nou. Această metodă îți va permite să faci trecerea de la vigilența mintală la conștientizare. Vei asista la o schimbare a calității experienței tale de viață.

A downloada cosmosul

Până de curând, în India, după fiecare furtună, trebuia să te urci pe acoperiș și să

reglezi antena TV. Aveai acces în sufrageria ta la lumea întreagă doar dacă antena era înclinată într-un anumit fel. În caz contrar, în timp ce te uitai la telenovela preferată sau la un meci de fotbal, ecranul tău se umplea brusc de purici.

Corpul este ca o antenă: dacă îl ții în poziția corectă, devine receptiv la tot ce există. În caz contrar, rămâi complet ignorant la tot ce se află dincolo de cele cinci simțuri.

Iată o altă analogie: corpul tău este ca un barometru. Dacă știi cum să îl citești, îți dezvăluie totul despre tine și lumea înconjurătoare. Corpul nu minte niciodată. În yoga, învățăm să avem încredere în corp. *Transformăm corpul fizic dintr-o serie de porniri ale cărnii, sângelui și hormonilor într-un proces conștient, într-un instrument eficient de percepție și cunoaștere*. Dacă știi cum să citești corpul, acesta îți poate dezvălui totul despre potențialul, limitările, ba chiar despre trecutul, prezentul și viitorul tău. De aceea, yoga fundamentală începe cu trupul fizic.

Este atât de simplu. Cu cât știi mai multe despre telefonul tău sau despre un alt gadget, cu atât îl poți folosi mai bine. Acum câțiva ani, companiile de telefonie mobilă au efectuat un sondaj și au descoperit că 97% din populație folosea doar 7% din capacitățile unui telefon. Nu era vorba despre telefoane inteligente, ci despre telefoane „proaste“! Chiar și în cazul unui dispozitiv simplu, oamenii foloseau *doar șapte procente*.

După cum am spus deja, corpul tău este mașinăria supremă, gadgetul perfect, de ultimă generație. Cât la sută din *această* mașinărie crezi că folosești?

Mult sub 1%! Ca să trăiești în lumea materială, ca să-ți asiguri supraviețuirea, nu ai nevoie nici măcar de 1% din capacitățile corpului. Facem tot felul de lucruri banale cu el, pentru că acum întreaga noastră percepție asupra vieții se limitează la natura fizică a existenței. Dar corpul tău este capabil să perceapă întregul univers. Dacă îl pregătești corespunzător, poate înțelege totul în această existență, pentru că tot ceea ce se întâmplă cu ea se întâmplă, într-un fel, cu corpul tău.

Întreaga creație fizică este, în mod fundamental, o perfecțiune a geometriei. Fără geometrie, nicio formă fizică nu este posibilă. Dacă obținem geometria corectă a corpului uman, acesta devine capabil să reflecte geometria mai amplă a cosmosului interior și cosmicul de vine disponibil pentru experiența noastră. Cu alte cuvinte, corpul uman este capabil să downloadeze întregul cosmos.

Sadhana

Așază-te în orice postură confortabilă, cu coloana vertebrală dreaptă și, dacă este nevoie, sprijinită de ceva. Rămâi nemișcat. Lasă-ți atenția să crească încet. Fă acest lucru între cinci și șapte minute pe zi. Vei observa că respirația ta va încetini.

Care este semnificația încetinirii respirației umane? Este doar o acrobație respiratorie yoghină? Nu, nu este. În mod normal, un om respiră de între douăsprezece și cincisprezece ori pe minut. Dacă îți scade respirația la douăsprezece, vei cunoaște căile atmosferei pământului (adică vei deveni sensibil la meteorologie). Dacă îți scade la nouă, vei cunoaște limba celorlalte ființe de pe această planetă. Dacă îți scade la șase, vei cunoaște însăși limba pământului. Dacă îți scade la trei, vei cunoaște limba sursei creației. Nu este vorba despre creșterea capacității aerobe. Nici despre privarea forțată de respirație. Combinația între hatha yoga și *kriya*, o metodă yoghină avansată, îți va crește treptat capacitatea pulmonară, dar, mai presus de toate, te va ajuta să obții o anumită aliniere, o anumită ușurință, astfel încât sistemul tău va evolua către o stare de stabilitate, unde nu există zgomot de fond și bruiaje; unde percepe totul.

INTENSITATEA INACTIVITĂȚII

În mod firesc, dacă nu depui niciodată efort pentru nimic, ar trebui să fii un maestru al ușurinței. Dar nu este așa. Ca să cunoști ușurința, trebuie să cunoști efortul. Ușurința poate fi dobândită doar atingând culmea efortului. Doar cineva care știe ce înseamnă să lucrezi poate înțelege odihna. În mod paradoxal, cei care

se odihnesc mereu nu cunosc odihna; se complac pur și simplu în plictiseală și letargie. Acesta este calea vieții.

Pentru balerinul rus Nijinski, întreaga sa viață a însemnat doar dans. Au fost momente în care salturile sale au părut supraomenești. Chiar dacă mușchii ating performanțele maxime, înălțimea unui salt are totuși o limită. Dar în unele clipe, Nijinski a depășit-o.

– Cum reușești? îl întrebau ceilalți.

– Nu ține niciodată de mine. Se întâmplă doar când Nijinski nu mai este acolo, răspundea el.

Dacă dai constant totul din tine, la un moment dat, vei depăși toate limitele și vei dobândi o ușurință totală. Ușurința nu înseamnă să devii o legumă. Înseamnă să transcenzi nevoia de acțiune fizică. Poți atinge această stare doar forțându-ți limitele și menținând nivelul maxim de efort. În zilele noastre, unii declară că vor să adopte calea spirituală zen pentru că, după părerea lor, acest lucru înseamnă să nu facă nimic! De fapt, calea zen presupune o

activitate extraordinară, întrucât nu este separată de viață în niciun fel. De exemplu, unui călugăr zen îi poate lua săptămâni întregi doar ca să aranjeze pietricele într-o grădină zen. În cursul unei astfel de activități, ajungi la o stare de nonacțiune, în care transcenzi experiența de a fi făptuitorul. În aceste stări, îți faci o idee despre ceea ce este dincolo.

Dacă atingi astfel de stări printr-o activitate intensă, așa cum au făcut Nijinski și mulți alții, vei prețui mereu aceste momente ca pe ceva magic. Dar atingerea aceleiași stări prin *intensitatea inactivității* este o postură yoghină și o stare care poate fi susținută mai mult timp.

Esența *dhyana*, a meditativității, este să te străduiești să atingi cea mai mare intensitate posibilă, unde, după un timp, efortul dispare. Acum, meditația nu va fi un act, ci o consecință naturală a intensității atinse. Vei putea fi, și atât. În aceste stări absolut ne-compulsive ale existenței, se stabilește atmosfera necesară pentru înflorirea unui individ într-o posibilitate cosmică.

Dacă noi, la nivelul societății și al indivizilor, lăsăm să treacă fiecare clipă fără să creăm atmosfera pentru o astfel de înflorire, irosim o posibilitate extraordinară. Oamenii vorbesc foarte infantil despre rai și plăcerile lui doar pentru că imensitatea de a fi om nu a fost explorată. Dacă vei deborda de umanitate, divinitatea va urma și te va sluji. Nu are încotro.

O fărâmă din Pământ

Așa cum ne amintește yoga, corpul tău fizic este *annamayakosha*, sau corpul hranei, doar suma alimentelor pe care le ingerezi. Mâncarea pe care o consumi este, la rândul său, doar pământ. Ești o mică formațiune a acestei planete, care pretinde țanțoș că este o entitate autonomă. Dar, de vreme ce ești doar o mică extensie a pământului, tot ce i se întâmplă planetei ți se întâmplă și ție – în moduri subtile și, uneori, mai puțin subtile.

Planeta face parte dintr-un corp mai mare, numit sistemul solar. Tot ce se întâmplă cu acest sistem afectează și planeta. Sistemul solar face parte dintr-un corp mai mare, numit univers. Poate că nu reușești să percepi acum, dar, fiindcă forma ta fizică este

doar un fragment din planetă, tot ce se întâmplă cu orice parte a universului se întâmplă, într-un fel, și cu tine!

Oricât de incredibil ar părea, dacă îți menții corpul fizic într-un anumit fel, vei deveni conștient de schimbările subtile care se petrec pe planetă și în cosmos. Dacă devii sensibil față de asta, întregul tău corp va simți tot ce se întâmplă în jur. Dacă petreci mai mult timp și acorzi atenție căilor pământului, această sensibilitate va crește spectaculos.

Am locuit câțiva ani la o fermă. În sat era un bărbat tare de urechi. Îl chema Chikkegowda. Din cauza auzului prost, nu putea să le răspundă oamenilor, așa că mulți îl considerau idiot. Sătenii îl respingeau și îl batjocoreau. L-am angajat ca ajutor la fermă. Era o companie plăcută, pentru că nu prea îmi place să vorbesc, iar el nu vorbea, fiindcă nu auzea. Deci, toate bune și frumoase! Pe atunci, nu aveam tractoare; aveam doar pluguri cu boi. Într-o zi, la ora patru dimineața, l-am văzut pregătind plugul.

– Ce se întâmplă? l-am întrebat.

– Mă pregătesc de arat, domnule, a spus el.

– Dar ce? Doar nu plouă, am spus eu.

– Va ploua azi, a spus el.

Am ridicat privirea spre cer. Era perfect senin. Am spus:

– Aiurea! Cum să plouă?

– Nu, domnule, *va* ploua, a spus el.

Și așa a fost.

Am stat apoi și m-am gândit zile și nopți în șir. De ce nu am simțit ce a simțit el? Mi-am ținut mâna în tot felul de poziții, încercând să

simt umezeala, temperatura, străduindu-mă să descifrez cerul. Am citit diverse cărți de meteorologie, dar mi s-a părut că am dat de un zid. Apoi, observându-mi atent propriul corp și ceea ce este în jurul meu, am descoperit greșeala fundamentală pe care o facem majoritatea dintre noi: *considerăm că ingredientele alcătuitoare ale corpului nostru, cum ar fi pământul, apa, aerul și hrana, sunt niște materii, nu o parte organică a procesului vieții.*

După vreo optsprezece luni de perseverență, am înțeles. Și acum, dacă spun că va ploua, în 95% din cazuri va ploua. Nu este astrologie sau magie, ci o presupunere bazată pe observarea minuțioasă a unui nivel al sistemului uman complet diferit și a tranzacționării sale neîntrerupte cu planeta, cu aerul, cu totul din jur. Dacă astăzi va ploua, în corpul tău se *vor* produce unele schimbări. Majoritatea locuitorilor din mediul urban nu simt acest lucru, dar mulți oameni din mediul rural din toată lumea îl simt. Majoritatea insectelor, păsărilor și animalelor îl simt. Un copac știe cu siguranță.

Anticii au recunoscut aceste mici schimbări în sistemul planetar și au încercat să le folosească nu doar pentru propria stare de bine, ci și pentru transcendență. India este străbătută de ecuatorul magnetic al planetei. Cu câteva mii de ani în urmă, yoghinii au identificat exact zona ecuatorului magnetic și, din motive foarte specifice, au construit un șir de temple de-a lungul său. Unul dintre cele mai celebre este templul Chidambaram, din sudul Indiei, care a fost înființat pentru cei

aflați în căutarea uniunii spirituale absolute. În momentul construirii sale, era situat exact pe ecuatorul magnetic (care, între timp, s-a deplasat).

De-a lungul secolelor, mulți căutători spirituali s-au întâlnit în Chidambaram în momentele în care planeta s-a aflat într-o anumită poziție. În acest templu, Patanjali, părintele yoga, a consacrat un altar închinat *shoonya*, care se traduce efectiv ca „neant" sau „niciun lucru". Nu este doar simbolism. În zona ecuatorului magnetic, nu există atracție spre nord sau spre sud; oscilația magnetică este zero, iar acest lucru promovează un anumit echilibru și ecuanimitate în viața căutătorului spiritual. Ecuanimitatea poate fi un instrument puternic pentru a te elibera la propriu de limitările lumii fizice și, din acest motiv, această regiune este zona geografică ideală pentru un căutător. (Este important de reținut că ecuatorul magnetic nu este totuna cu ecuatorul geografic.)

O altă semnificație a templului Chidambaram este faptul că se întâmplă să fie situat la unsprezece grade latitudine nordică. Când a fost construit, ecuatorul magnetic era convergent cu această paralelă – un eveniment rar și important. Care era semnificația acestui loc? Înclinarea planetei la această latitudine impulsionează forțele centrifuge într-o direcție aproape verticală și, din acest motiv, energia e ste împinsă în sus, prin sistemul fiziologic uman. În consecință, ascensiunea energiei umane – scopul călătoriei spirituale – este, de fapt, asistată de

natură. Fiindcă acest lucru era o mare sursă de încurajare pentru căutători, întreaga regiune a fost considerată sacră. (Nu este o coincidență că Centrul Isha Yoga din sudul Indiei este situat fix la unsprezece grade latitudine nordică.)

Sistemul spiritual descris mai sus folosește fenomenele naturale în sprijinul eforturilor umane de dezvoltare spirituală. Un alt sistem – al meditativității sau al interiorizării – ignoră complet schimbările care au loc în creație și se concentrează exclusiv pe călătoria interioară. Ele sunt cele două căi fundamentale prin care poate fi abordată călătoria spirituală: poți merge încet, pas cu pas, acceptând orice ajutor natural disponibil, sau poți ignora toți pașii și face direct saltul interior. A doua cale implică retragerea din situațiile de viață exterioare; în cazul primei căi, implicarea este obligatorie. Fiecare ființă umană este liberă să aleagă calea potrivită pentru temperamentul său. În vremurile noastre, un echilibru între cele două este de obicei ideal.

Sadhana

Corpul răspunde în momentul în care intră în contact cu pământul. Din acest motiv, oamenii spirituali din India mergeau desculți și stăteau mereu pe pământ într-o postură care le maximiza zona de contact cu pământul. În acest fel, niciodată nu îi este permis corpului să îți uite originea. În acest fel, corpul nu își

poate uita originea. Când i se permite să uite, corpul începe să aibă pretenții fanteziste; dacă i se reamintește constant, își învață locul. Contactul cu pământul este o reconectare vitală a corpului cu sursa sa fizică. Contactul reface stabilitatea sistemului și îmbunătățește enorm capacitatea umană de regenerare. Așa se explică de ce există foarte mulți oameni care susț in că viața lor s-a transformat în mod magic după ce au început să practice în aer liber activități simple, cum ar fi grădinăritul.

În zilele noastre, numeroasele căi artificiale prin care ne îndepărtăm de pământ – trotuare, structuri multietajate și chiar moda larg răspândită de a purta tocuri înalte – implică o înstrăinare a părții de întreg și sufocă procesul fundamental al vieții. Alienarea se manifestă prin boli autoimune pe scară largă și afecțiuni alergice cronice.

Dacă te îmbolnăvești foarte ușor, încearcă pur și simplu să dormi pe podea (sau cu o delimitare organică minimă între tine și podea). Vei observa o mare schimbare. De asemenea, încearcă să stai mai aproape de pământ. În plus, dacă știi un copac care ți se pare plin de viață datorită abundenței de frunze sau flori proaspete, petrece un timp în preajma lui. Pe cât posibil, ia micul-dejun sau prânzul sub copac. În timp ce stai acolo, amintește-ți: „Acest pământ este trupul meu. Îmi iau trupul din pământ și îl dau înapoi pământului. O rog conștient pe Mama Terra să mă susțină, să mă îmbrățișeze, să mă mențină sănătos.“ Vei remarca o îmbunătățire considerabilă a capacității de recuperare a corpului tău.

Sau, dacă ți-ai transformat toți copacii în mobilier, adună puțin pământ proaspăt și acoperă-ți picioarele și mâinile cu el. Rămâi așa între douăzeci și treizeci de minute. Acest lucru îți va sprijini semnificativ recuperarea.

În sincron cu soarele

Surya namaskar este o secvență de posturi familiară celor care practică sau au cunoștințe despre yoga. În general, oamenii consideră că surya namaskar este un exercițiu fizic. Alții îl consideră, cu neîncredere, o formă de închinare la soare. Nu este nici una, nici alta. Într-adevăr, întărește coloana vertebrală, mușchii și așa mai departe, dar nu este obiectivul său.

Care este atunci semnificația acestei practici considerate adesea o închinare la soare?

În primul rând, nu este câtuși de puțin o închinare. Este vorba literalmente despre organizarea energiilor solare din interiorul tău pe baza logicii simple conform căreia toată viața de pe Pământ este alimentată de energia solară. Soarele este sursa vieții pe planeta noastră. În tot ce mănânci, bei și respiri există un element al soarelui. Doar învățând să „digeri“ mai bine soarele – să îl interiorizezi și să îl integrezi în organismul tău –vei beneficia cu adevărat de pe urma acestui proces.

Cei care practică regulat surya namaskar constată că bateriile lor durează mai mult, fără să le schimbe sau să le încarce prea des.

În plus, surya namaskar contribuie la echilibrarea sau reorganizarea energiilor interioare, din punctul de vedere al dimensiunilor de dreapta și de stânga, sau lunară și solară. Acest lucru produce un echilibru fizic și psihologic natural, care poate fi un atu enorm în viața de zi cu zi.

După cum am menționat deja, în tinerețe, mama trebuia să mă trezească cu forța dimineața. Însă, după ce am început yoga, sistemul meu a ajuns să se trezească zilnic fără efort, la oră fixă. De atunci, viața decurge cu mult mai multă ușurință și ecuanimitate.

Surya namaskar se referă, în esență, la construirea unei dimensiuni interioare, în care ciclurile fizice corporale sunt sincronizate cu ciclurile soarelui, care durează aproximativ doisprezece ani și un sfert. Surya namaskar a fost împărțită cu bună știință în douăsprezece posturi. Dacă sistemul tău se află la un anumit nivel de vibrație și pregătire și într-o stare ridicată de receptivitate, atunci, în mod natural, ciclul tău se va sincroniza cu cel solar.

Femeile tinere au avantajul că sunt, totodată, sincronizate cu ciclurile lunare. Este un avantaj pe care multe dintre ele îl tratează ca pe un blestem. Este o posibilitate extraordinară ca trupul tău să fie conectat atât cu ciclul solar, *cât și* cu cel lunar. Natura i-a acordat acest avantaj femeii, pentru că i s-a încredințat responsabilitatea înmulțirii speciei umane. A primit aceste privilegii în plus, însă, din păcate, la nivel social ele au fost percepute ca dezavantaje. Oamenii nu știu cum să gestioneze energia bonus

generată în acele momente și, prin urmare, o tratează ca pe un blestem, ba chiar ca pe un soi de nebunie. („Lunatic“ derivă, după cum știm, de la cuvântul „lună“).

Corpul fizic este o treaptă fantastică pentru posibilități mai înalte, dar pentru majoritatea oamenilor este un obstacol. Nu pot avansa din cauza compulsiunilor corpului. Practicarea surya namaskar menține echilibrul fizic și receptivitatea și este un mijloc de forțare a limitelor corpului, astfel încât acesta să nu fie o piedică.

Între ciclul menstrual, care este cel mai scurt (douăzeci și opt de zile) și ciclul soarelui, care durează peste doisprezece ani, există numeroase alte tipuri de cicluri. Cuvântul „ciclic“ denotă repetiție. Înseamnă totodată a te învârti în cerc, fără a ajunge nicăieri. Repetarea înseamnă, la un anumit nivel, compulsiune. Compulsiunea implică un lucru neprielnic pentru conștiință.

Tot ce este fizic, de la atomic la cosmic, este ciclic. Ori ești în sincron cu ciclul, ori ești strivit de el. Practica yoghină vizează întotdeauna să îți permită să fii în sincron cu ciclul, astfel încât să ai fundația potrivită pentru conștiință.

Trebuie amintit că natura repetitivă a mișcărilor sau sistemelor ciclice, numite tradițional *samsara*, oferă stabilitatea necesară pentru crearea vieții. Dacă totul ar fi aleatoriu, ar fi imposibil să găzduiești o mașinărie stabilă de creare a vieții. Pentru sistemul solar și pentru individ, ancorarea în

natura ciclică conferă vieții o anumită fermitate și stabilitate. Însăși natura lumii fizice *este* ciclică.

Dar odată ce viața a atins nivelul de evoluție atins de ființele umane, este firesc să aspirăm nu doar la stabilitate, ci mai mult, la transcendență. Acum, este la latitudinea fiecăruia dacă rămâne captiv în ciclicitate, dacă folosește aceste cicluri pentru starea de bine fizică sau dacă transcende complet ciclicitatea.

Dacă ești compulsiv, vei observa că situațiile, experiențele, gândurile și emoțiile din viața ta sunt ciclice. Ele revin o dată la șase sau optsprezece luni, o dată la trei sau șase ani, în funcție de gradul tău de compulsiune. Dacă privești în trecut, vei observa acest lucru. Dacă ciclul se repetă o dată la doisprezece ani, înseamnă că sistemul tău este într-o stare ridicată de receptivitate și echilibru.

Surya namaskar joacă un rol important în această privință. La nivel rudimentar, este un exercițiu complet pentru sistemul fizic – o formă completă de antrenament fizic, care nu implică niciun fel de e chipament. Dar, mai presus de toate, este un instrument important, care împuternicește ființele umane pentru a se elibera de tiparele compulsive din viețile lor.

Există variații ale acestei practici, în funcție de aspirațiile fiecărui individ. Dacă ești interesat de o condiție musculară bună, poți practica procesul de bază numit *surya shakti*. Dacă atingi, prin exercițiu, un anumit nivel de stabilitate și de stăpânire a

sistemului, poți fi inițiat în *surya kriya*, un proces mai puternic și mai semnificativ din punct de vedere spiritual. Surya namaskar urmărește echilibrarea în cadrul sistemului uman a celor două dimensiuni, a soarelui și a lunii (sau masculină și feminină), în vreme ce surya kriya vizează conectarea celor două diviziuni fundamentale pentru dezvoltarea spirituală ulterioară.

UN YOGHIN LEGENDAR

Raghavendra Rao, profesorul de yoga pe care l-am cunoscut în copilărie, a dus o viață care, după standardele obișnuite, ar fi considerată supraomenească. Era cunoscut sub numele de Malladihalli Swami, pentru că era originar din satul Malladihalli, din statul Karnataka, în sud-vestul Indiei.

Făcea zilnic câte o mie opt surya namaskar. Mai târziu, după ce a împlinit nouăzeci de ani, a redus numărul lor la o sută opt (nu pentru că era incapabil, ci pentru că nu avea timp). Aceasta era metoda lui spirituală.

Dar nu a fost doar un maestru de yoga, ci și un excelent medic ayurvedic. A fost unul dintre puținii *nadi vaidyas* – medici

tradiționali care stabilesc diagnosticul luând pulsul pacientului. Îți spunea ce boală ai astăzi, ba mai mult, anticipa ce afecțiune vei avea în următorii zece, cincisprezece ani și te învăța metodele curative necesare. O zi pe săptămână era disponibil în ashramul său ca medic ayurvedic. Indiferent unde se afla, duminică seara se întorcea în ashram, ca să fie acolo luni dimineața. Se așeza pe scaun la patru dimineața și rămânea acolo toată ziua, până la ora șapte sau opt seara. Voluntarii îl ajutau cu schimbul, dar el nu se ridica toată ziua. Pentru fiecare pacient avea pregătită câte o glumă. Oamenii uitau că veniseră pentru tratament. Era mai puțin o interacțiune între medic și pacient, și mai degrabă un festival!

Avea vreo optzeci și trei de ani când, într-o duminică, noaptea târziu, se afla într-o gară, la aproximativ șaptezeci și patru de kilometri de ashramul său. Avea doi însoțitori, când a descoperit că fusese declanșată o grevă feroviară. Nici trenurile, nici alte mijloace de transport nu mai circulau. Fiind atât de dedicat

muncii sale, și-a lăsat cei doi însoțitori pe peron și a alergat în noapte șaptezeci și patru de kilometri de-a lungul șinelor de cale ferată!

La ora patru dimineața, era în ashram, gata să își trateze pacienții. Oamenii din ashram nici măcar nu și-au dat seama că venise în fugă. Au aflat ce făcuse Swamiji abia când au ajuns ceilalți doi prieteni ai lui! Așa a decurs viața lui incredibilă. A trăit până la vârsta de o sută șase ani și a predat yoga până în ziua morții sale.

Ghidușie elementară

Viața este un joc format din doar cinci ingrediente. Chiar și pentru o pizza este nevoie de mai multe! Dar, în yoga, atât corpul uman, cât și cosmosul se bazează pe magia a doar cinci elemente: pământ, apă, foc, aer și eter. Un fenomen uluitor de complex și doar cinci variabile! Nu este de mirare că cei care au atins realizarea de sine au numit viața o glumă cosmică.

Odată, după miezul nopții, m-am apropiat cu mașina de un munte. Conducând spre el, am observat că aproape jumătate din el era cuprins de flăcări! Nu mă feresc de pericole,

așa că mi-am continuat drumul. Dar am fost precaut, fiindcă știam că mașina era plină de combustibil inflamabil și că fetița mea era pe bancheta din spate. Era ceață și, cu cât urcam muntele, cu atât focul părea puțin mai departe. Văzut de jos, terenul mi se păruse incendiat, dar, după ce am pătruns pe el, mi-am dat seama că nu era nimic.

Când am ajuns la locul propriu-zis al incendiului, am văzut un camion defect. Șoferul și alți oameni făcuseră un mic foc ca să se apere de frig. Când ceața a atins punctul de rouă, milioanele de picături din aer au acționat ca o prismă, creând o iluzie fenomenală și transformând focul micuț într-un adevărat pârjol. De jos, tot muntele părea cuprins de flăcări! Întâmplarea m-a uluit.

Creația este enorm amplificată în același mod. Cei care au privit îndeaproape și cu atenție în interiorul lor și-au dat seama că nu trebuie să privească versiunea macro. Întregul cosmos este doar o proiecție amplificată a unui eveniment mic din interiorul tău: jocul celor cinci elemente. Nu este nevoie de altceva pentru a alcătui o ființă umană deplină!

Dorința ta poate fi individuală sau universală. Dar, indiferent dacă vrei să atingi potențialul maxim al mecanismului uman sau îți dorești să fuzionezi cu mecanismul cosmic mai înalt, trebuie să stăpânești cele cinci elemente într-o anumită măsură. Fără acest lucru, nu vei cunoaște nici plăcerea de a fi individual, nici beatitudinea de a te uni cu cosmicul.

Dacă trupul tău fizic este o piatră de temelie sau un obstacol în drumul spre starea de bine depinde, în esență, de modul în care reușești să gestionezi cele cinci elemente. Dacă ele nu cooperează, nu ți se va întâmplă niciodată ceva semnificativ. Dar, prin cooperarea lor, viața ta – de la aspectele de bază până la aspectele cele mai înalte – va deveni brusc o posibilitate extraordinară.

Corpul este ca o ușă. Dacă dai doar de uși închise, atunci, pentru tine, o ușă este un motiv de descurajare. Dacă ușile ți se deschid mereu, atunci, pentru tine, o ușă este o posibilitate. Se spune că, î n esență, lungimea unui minut se calculează în funcție de ce parte a ușii de la baie te afli! Cei dinăuntru spun: „Ies într-un minut.“ Pentru cel de afară, acest minut înseamnă o veșnicie!

Fiecare practică spirituală din lume este legată, într-un fel, de organizarea celor cinci elemente. Cea mai fundamentală practică din sistemul yoghin este *bhuta shuddhi* – purificarea elementelor din sistemul fizic, pentru ca acestea să funcționeze armonios. În esență, toate practicile yoghine derivă din purificarea acestor elemente. Baza existenței individuale este, de fapt, memoria, care pătrunde adânc în cele cinci elemente. Purificarea elementelor de tendințele compulsive, care se infiltrează în individ ca efect al memoriei mintale, genetice, evolutive și karmice, contribuie la crearea unui sentiment de armonie absolută între individ și cosmos. (Vom analiza în alt capitol rolul memoriei.)

Când atingi un anumit nivel de competență în practica ta yoghină, te apropii de așa-numita *bhuta siddhi*, stăpânirea elementelor. Datorită ei, viața te va recompensa. Sănătatea, starea de bine, claritatea, iluminarea – nu îți vor mai fi refuzate.

Așadar, a-ți trăi viața ca pe o mare posibilitate sau ca pe o mare barieră depinde pur și simplu de gradul în care cele cinci elemente cooperează cu tine. Libertatea și robia sunt determinate în egală măsură de cele cinci elemente. Existența care te înrobește este, totodată, cea care te susține. Acesta este paradoxul procesului vieții. Dragostea și ura, libertatea și robia, viața și moartea sunt înglobate una în cealaltă. Dacă ar fi separate, nu ar fi nicio problemă; le-ai putea face față. Problema este că sunt inseparabile. Dacă încerci să eviți viața, nu faci decât să eviți moartea!

În India antică, existau curtezane maestre în arta seducției. Purtau bijuterii sofisticate, aparent imposibil de îndepărtat. Aveau tot corpul plin de podoabe. Dura mult timp să le dea jos una câte una. În focul pasiunii, bărbații încercau să le dezbrace, dar în zadar. Ele îi încurajau cu alcool: puțin mai mult, încă puțin. Pe măsură ce li se încețoșa privirea, sarcina lor devenea tot mai dificilă și, în cele din urmă, adormeau adânc și începeau să sforăie. Dar totul se ținea doar într-un ac; dacă îl desfăceau, totul cădea. Însă doar *ele* știau trucul.

Viața este la fel. Este o rețea complexă, dar se ține doar într-un ac. Și acul este identitatea

ta. Jocul celor cinci elemente este foarte evoluat și complicat, dar cheia libertății este identitatea ta limitată. Dacă scoți acul, se destramă și devii liber. Dacă știi să te retragi, complexitatea vieții se prăbușește și totul se liniștește. Brusc, simplitatea alinierii perfecte cu existența îți aparține.

Sadhana

Cel mai simplu lucru pe care îl poți face pentru a modifica sănătatea și structura fundamentală a corpului tău este să tratezi cele cinci elemente cu devoțiune și respect. Încearcă. De fiecare dată când iei contact conștient cu oricare element (ceea se întâmplă în fiecare clipă a vieții), încearcă să te raportezi conștient față de el, din perspectiva idealului absolut din viața ta, indiferent dacă este Shiva, Rama, Krishna, Dumnezeu, Allah (sau chiar Marx!). Ești o ființă psihologică în această clipă, iar mintea ta este dominată de ierarhie. Acest proces va stabili ierarhia. După un timp, cuvântul poate dispărea. Dar, pe măsură ce numărul de momente cu adevărat conștiente din viața ta va crește, vei remarca instantaneu schimbarea. Aerul pe care îl respiri, mâncarea pe care o ingerezi, apa pe care o bei, pământul pe care pășești și chiar spațiul care te cuprinde – fiecare îți oferă o posibilitate divină.

CONSACRAREA ELEMENTELOR

În sudul Indiei, au fost construite cinci temple importante pentru fiecare dintre cele cinci elemente. Templele nu au fost ridicate pentru închinare, ci pentru a facilita un tip specific de practică spirituală.

Pentru purificarea elementului apă, oamenii merg la un anumit templu și fac o anumită practică. Pentru purificarea elementului aer, merg la alt templu. În acest fel, au fost create cinci temple minunate pentru fiecare dintre elemente, infuzate cu tipul de energie care ajută un tip sau altul de practică spirituală. În mod tradițional, căutătorii călătoreau de la un templu la altul, pentru a fi inițiați în practici care le permiteau să stăpânească elementele și să dobândească vindecarea, starea de bine și chiar transcendența.

Cele cinci temple au fost construite pentru a funcționa ca un singur sistem. Era o tehnologie fenomenală. Cei care cunoșteau practica spirituală adecvată o puteau folosi. Cei care nu o

cunoșteau aveau de beneficiat trăind pur și simplu în regiunea respectivă. Templele încă există și chiar și oamenii care nu înțeleg semnificația lor energetică se minunează de arhitectura lor magnifică.

Când rahatul a ajuns cât casa

Odată... împăratul Akbar și-a întrebat curtenii:

– Care este mai mare plăcere umană?

A primit un cor de răspunsuri.

– Slujirea lui Dumnezeu este cea mai mare plăcere, Înălțimea Ta, a spus un curtean.

În preajma împăraților există mereu tot felul de sicofanți. Așa că altcineva a spus:

– Măria Ta, să te slujesc pe tine este cea mai mare plăcere cu putință!

– A-ți vedea chipul este bucuria absolută! a spus al treilea curtean.

Hiperbolele au continuat. Birbal, înțeleptul, stătea pur și simplu plictisit.

– De ce taci, Birbal? l-a întrebat Akbar. Care este cea mai mare plăcere pentru *tine*?

– Să mă cac, a spus Birbal.

Până atunci, după atâtea lingușeli și omagii, Akbar se simțise minunat. Dar acum i-a sărit țandăra.

– Pentru că ai rostit așa o obscenitate la curtea regală, va trebui să o demonstrezi. Altfel, îți vei pierde capul.

– Dă-mi două săptămâni, Înălțimea Ta. Și ți-o voi dovedi, a spus Birbal.

– Bine, a răspuns Akbar.

În weekendul următor, Birbal a organizat o vânătoare în pădure pentru Akbar și s-a asigurat că sunt însoțiți de toate femeile din palat. A organizat tabăra în așa fel încât cortul lui Akbar să fie în centru. În jur, a amplasat corturile familiilor, femeilor și copiilor. Le-a cerut celor de bucătărie să pregătească bucate alese. Aceștia au făcut cele mai desăvârșite delicatese și Akbar a mâncat bine. La urma urmei, era în vacanță.

A doua zi dimineață, când s-a trezit și a ieșit afară, a văzut că nu există un cort pentru toaletă. S-a întors înăuntru și a început să se plimbe încolo și-ncoace, dar presiunea a devenit tot mai mare. A încercat să intre în pădure, dar Birbal avusese grijă să fie femei peste tot.

Presiunea creștea de la minut la minut. În jurul prânzului, Akbar abia mai rezista. Simțea că explodează. Birbal, care urmărea toată scena, se plimba în stânga și-n dreapta, mormăind:

– Cortul pentru toaletă, unde să-l pun, unde să-l pun?

Crea confuzie și tărăgăna și mai mult lucrurile.

Împăratul era plin de rahat și, tocmai când era pe punctul să cedeze, curtenii au terminat de montat cortul pentru toaletă. Akbar a

intrat înăuntru și a gemut ușurat. Birbal, care l-a așteptat în afara cortului, l-a întrebat apoi dacă acum e de acord cu el.

– *Este*, într-adevăr, cea mai mare plăcere, a răspuns Akbar.

Eliberarea de ceva ce nu mai poți ține în tine este întotdeauna cea mai mare plăcere, nu-i așa? Indiferent care este lucrul respectiv!

Așadar, corpul chiar poate deveni o problemă. O mare problemă. O barieră între tine și bucuria de a trăi.

Dacă vrei să îți menții corpul într-un anumit mod, este important să acorzi atenție diferitelor sale activități, în raport cu alimentația, somnul și sexul. În paginile următoare, le vom analiza pe rând pe fiecare.

Sadhana

Este important să nu mănânci toată ziua. Dacă ai sub treizeci de ani, trei mese pe zi sunt suficiente. Dacă ai peste treizeci de ani, cel mai bine ar fi să te limitezi la două mese pe zi. Corpul și creierul nostru funcționează cel mai bine atunci când stomacul este gol. Conștientizează, așadar, și mănâncă în așa fel încât, după două ore și jumătate, mâncarea să iasă din stomac și, în decurs de între douăsprezece și optsprezece ore, să părăsească complet sistemul. Cu această simplă conștientizare, vei avea mult mai multă energie, agilitate și vigilență. Acestea sunt ingredientele unei vieți de succes, indiferent ce alegi să faci cu ea.

Hrana drept combustibil

Corpul fizic este doar o acumulare de hrană. Yoga acordă multă atenție alimentelor, fiindcă tipul de hrană introdus în organism are un impact extraordinar asupra tipului de corp pe care îl construiești.

O întreagă știință yoghină studiază ce să mănânci, cum să mănânci și când să mănânci. Ceea ce introduci în corp determină calitatea sa și cât de confortabil te simți în propria piele.

Îți pregătești corpul ca să alerge la fel de repede ca un ghepard? Îl pregătești ca să care o sută de kilograme? Sau îl pregătești ca să devină propice pentru posibilități meditative mai înalte? Trebuie să îți alegi tipul de mâncare în funcție de înclinațiile tale și de ceea ce vrei de la viață.

Felul în care mănânci determină sănătatea ta fizică, dar și însuși felul în care gândești, simți și trăiești viața. A încerca să mănânci inteligent înseamnă a înțelege pentru ce tip de combustibil este proiectat corpul și a-i furniza hrana în așa fel încât să funcționeze cât mai bine.

Să presupunem că ți-ai cumpărat o mașină pe benzină, dar ai pompat în ea motorină. Poate că se va mișca în continuare, dar nu va funcționa la capacitate optimă, iar durata sa de viață va fi redusă substanțial. În mod similar, dacă nu înțelegem pentru ce tip de combustibil a fost proiectat corpul nostru, dacă introducem în organism tot ce ni se

pune în față, cu siguranță nu va funcționa la capacitatea optimă, iar longevitatea va fi serios compromisă. Compatibilitatea dintre combustibil și mașină este foarte importantă dacă tu cauți un anumit calibru de servicii.

Pentru ce fel de hrană este proiectat de fapt sistemul uman?

Dacă mănânci anumite alimente, corpul este fericit. Dacă mănânci altceva, corpul devine letargic și leneș, iar somnul crește procentual. Dacă dormi opt ore pe zi și trăiești o sută de ani, îți vei petrece o treime din viață dormind! Alte treizeci sau patruzeci de procente le vei petrece mâncând, spălându-te sau stând pe toaletă. Îți va rămâne foarte puțin timp pentru viață!

Mănânci pentru a avea energie, dar dacă mănânci o masă copioasă, te simți energic sau letargic? În funcție de calitatea alimentelor pe care le consumi, te vei simți inițial letargic și, ulterior, plin de energie.

De ce?

Un aspect este faptul că organismul tău nu poate digera ca atare alimentele gătite; are nevoie de anumite enzime. Enzimele necesare procesului digestiv nu sunt prezente doar în organism; ele sunt conținute și de alimentele pe care le consumi. Prin gătire, 80–90% din enzime sunt distruse. Prin urmare, organismul se străduiește să reconstituie enzimele distruse. Ele nu pot fi niciodată complet reconstituite, așa că, în general, pentru majoritatea ființelor umane, aproximativ 50% dintre alimentele consumate devin deșeuri.

Un alt aspect este stresul asupra organismului. Organismul trebuie să proceseze alimentele pentru a obține un mic procent de energie necesar activității sale zilnice. Dacă alimentele ar avea enzimele necesare, organismul ar funcționa cu o eficiență complet diferită, iar raportul de conversie a alimentelor în energie ar fi cu totul altul. Consumul de alimente naturale, în stare crudă, când celulele sunt încă vii, îi creează sistemului o uriașă senzație de sănătate și vitalitate.

Poți experimenta cu ușurință acest lucru. Nu îți întreba medicul, nutriționistul sau profesorul de yoga. În privința alimentației, este vorba despre corp. Întreabă-ți corpul, nu limba, cu ce fel de mâncare se simte cel mai bine. Hrana ideală este cea cu care corpul tău se simte cel mai confortabil. Trebuie să înveți să îți asculți corpul. Pe măsură ce conștientizarea ta asupra corpului va evolua, vei cunoaște exact efectul fiecărui aliment. Nu va mai trebui nici măcar să îl bagi în gură. Îți vei dezvolta acest tip de sensibilitate crescută, datorită căreia este suficient să privești sau să atingi alimentele ca să cunoști impactul lor potențial asupra organismului tău.

Sadhana

Fă următorul experiment: pregătește-ți felul de mâncare preferat, apoi enervează-te pe ceva, blestemă întreaga lume și mănâncă. Vei

vedea cum se comportă mâncarea în tine. La următoarea masă, abordează hrana cu reverența pe care o merită materia dătătoare de viață și mănânc-o. Vei vedea cum se comportă în tine. (Desigur, dacă ești înțelept, vei ignora prima sugestie și vei trece direct la a doua!)

Majoritatea oamenilor sunt capabili să reducă la o treime cantitatea de alimente consumată și pot fi mult mai energici, fără să piardă în greutate. Totul depinde de câtă receptivitate ai creat în tine. Corpul tău va primi în consecință. Dacă ești capabil de același efort, dacă îți poți menține toate procesele corporale, consumând doar 30% din hrana pe care o consumi acum, vei avea, cu siguranță, o mașinărie mult mai eficientă.

ÎN CÂTEVA CUVINTE

Valoarea pranică a semințelor de orice fel este extraordinară, fiindcă reprezintă viața concentrată. Acest lucru este complet diferit de uriașa lor valoare nutritivă. O nucă este, în esență, doar o sămânță, iar o sămânță este o posibilitate minunată. O sămânță este viitorul vieții unei plante. O singură sămânță poate înverzi întregul Pământ. În consecință, consumul de semințe poate îmbunătăți considerabil sănătatea umană, la mai multe niveluri.

Pe cât posibil, înmoaie în apă nucile și alunele pe care vrei să le consumi, timp de șase, opt ore, mai ales dacă sunt uscate. Toate semințele au o formă chimică naturală de autoapărare. Înmuierea în apă va scoate la suprafață aceste substanțe toxice, care pot fi eliminate prin îndepărtarea pieliței nucilor. În plus, înmuierea ajută la scăderea conținutului de proteine concentrate, care le face uneori dificil de digerat.

Bucătăria iadului

Între vegetarieni și nonvegetarieni există o dezbatere continuă. Oamenii mă întreabă adesea care este varianta mai bună.

Vegetarienii se comportă adesea ca niște sfinți, în timp ce nonvegetarienii se consideră mai robuști și mai apți pentru supraviețuire, dat fiind faptul că sunt dispuși să includă în meniul lor toate speciile de pe planetă. Mari filozofii au evoluat pe baza preferințelor alimentare.

Yoga nu prevede absolut nimic religios, filozofic, spiritual sau moral despre mâncarea pe care o consumăm. Singura întrebare este dacă hrana este compatibilă cu tipul nostru de corp.

Compatibilitatea depinde de scopuri. Dacă cea mai mare aspirație a ta este să fii solid, atunci trebuie să consumi anumite tipuri de alimente. Dacă vrei un corp capabil să susțină un anumit nivel de inteligență sau dacă vrei un corp cu un grad specific de vigilență, conștientizare și agilitate, trebuie să consumi alte tipuri de alimente. Dacă nu te mulțumești doar cu sănătatea și plăcerile vieții, ci vrei un corp perceptiv, pentru a downloada cosmosul, va trebui să mănânci într-un mod foarte diferit. Va trebui să îți gestionezi alimentația în funcție de aspirații. Iar dacă aspirațiile tale implică toate dimensiunile de mai sus, va trebui să găsești echilibrul potrivit.

Lăsând deoparte obiectivele și aspirațiile personale, pentru ce tip de combustibil este proiectat corpul? Este o întrebare care ar trebui să ocupe prim-planul atenției noastre. Modificările, ajustările și adaptările alimentației sunt de plan secund. Dacă este pur și simplu o problemă de supraviețuire, mănâncă ce vrei. Dar după ce ți-ai asigurat supraviețuirea și poți alege, este important să mănânci conștient și să te lași condus de structura esențială a corpului tău, nu de compulsiunile limbii.

În regnul animal, majoritatea animalelor sunt clasificate ca erbivore și carnivore: cele care consumă materie vegetală și cele care consumă carne sau vânează alte animale. Între cele două categorii de ființe, există diferențe fundamentale de structură și construcție a sistemelor lor fizice. Întrucât ne concentrăm pe mâncare, să explorăm

sistemele digestive ale fiecăruia. Tractul alimentar este un tub digestiv de la buze până la ieșirea anală. Dacă ar fi să călătorești prin acest tub, ai descoperi câteva diferențe fundamentale între erbivore și carnivore. Să luăm câteva exemple semnificative.

În primul rând, ai observat că maxilarul carnivorelor poate doar să taie hrana, în timp ce erbivorele o pot tăia, dar și măcina. Noi, oamenii, le putem face pe amândouă.

Care este motivul acestei diferențe structurale?

Să presupunem că iei puțin orez nefiert și îl ții în gură un minut sau două. Vei observa că se îndulcește. Dulceața se produce chiar atunci, în gură, în timp ce carbohidrații se transformă în zahăr (o parte esențială a procesului digestiv) cu ajutorul „ptialinei“, o enzimă din salivă. Ptialina este secretată de grandele salivare ale tuturor erbivorelor, dar nu și ale carnivorelor. Așadar, carnivorele trebuie să își taie mâncarea în bucăți mai mici și să o înghită, în timp ce erbivorele trebuie să o mestece. Masticația presupune măcinarea și apoi amestecarea temeinică a alimentelor cu salivă; de aici și modificarea structurii maxilarului.

Dacă masticația decurge corect, aproape 50% din procesul digestiv se termină în gură. Cu alte cuvinte, stomacul așteaptă să primească alimente parțial digerate, pentru a finaliza eficient procesul. În viața modernă, oamenii se grăbesc atât de tare să își termine prânzul la orele de vârf, încât mâncarea nu este masticată corespunzător.

Stomacul este împovărat atât cu alimente nedigerate, cât și cu alimente parțial distruse. Bucătăriile de astăzi sunt, în mare parte, locuri în care alimentele sunt efectiv distruse. Alimentele hrănitoare și pline de viață sunt degradate sistematic prin procesul de gătire, care le răpește valoarea nutritivă și anulează, în mare parte, valoarea pranică (capacitatea de a oferi susținere spirituală).

În al doilea rând, dacă analizăm lungimea tractului alimentar, observăm că, la erbivore, este, în general, de cinci, șase ori mai mare decât lungimea corpului lor. La carnivore, este de două, trei ori mai mare decât lungimea corpului lor. Simplu spus, carnivorele au tracturi digestive mult mai scurte decât erbivorele, iar diferența arată clar ce tip de hrană ar trebui să consume fiecare specie.

Carnea crudă are nevoie de între șaptezeci și șaptezeci și două de ore pentru a străbate organismul uman; carnea gătită are nevoie de între cincizeci și cincizeci și două de ore; legumele fierte, de între douăzeci și patru și treizeci de ore; legumele negătite, de între d ouăsprezece și cincisprezece ore; fructele, de între o oră și jumătate și trei ore.

Dacă nu ții carnea crudă în frigider, după șaptezeci, șaptezeci și două de ore, va începe să putrezească – o bucățică de carne te va alunga din casă! Putrefacția se declanșează foarte repede în timpul verii, când temperatura și umiditatea sunt favorabile. Stomacul tău este un loc tropical perpetuu, iar dacă rămâne acolo șaptezeci și două de ore, nivelul de putrefacție al cărnii este foarte

ridicat. Acest lucru înseamnă, în esență, că există o activitate bacteriană excesivă, iar corpul tău trebuie să consume multă energie pentru a ține sub control nivelul bacterian, astfel încât să nu depășească granița dintre sănătate și boală.

Dacă îți vizitezi un prieten internat în spital, categoric nu îi vei duce o pizza sau o friptură. Cel mai probabil îi vei lua fructe. Dacă ai fi în sălbăticie, care ar fi primul lucru pe care l-ai mânca? Fructe, cu siguranță. (Dacă îți amintești, și Adam a mâncat un măr, deși știm în ce bucluc a intrat din cauza asta!) Apoi vei trece pe rădăcini, vei ucide un animal, vei găti și vei cultiva recolte. Fructele sunt alimentele cel mai ușor de digerat și toți oamenii știu instinctiv acest lucru.

Majoritatea animalelor carnivore nu mănâncă în fiecare zi – și, cu siguranță, nu de trei ori pe zi! Ele știu că hrana pe care o consumă trece foarte încet prin tracturile lor. Se spune că un tigru mănâncă o singură dată la șase, opt zile. Când îi este foame, este agil și capabil să se furișeze, iar după ce mănâncă o cantitate copioasă de hrană, câte douăzeci și cinci de kilograme de carne la o singură masă, doarme sau se mișcă leneș. O cobră consumă o singură dată o cantitate echivalentă cu 60% din greutatea sa corporală, apoi nu mai mănâncă între douăsprezece și cincisprezece zile. Pigmeii din regiunea Africii Centrale vânau altădată elefanți, mâncau organele și carnea în stare crudă și beau sângele proaspăt. Potrivit declarațiilor lor, după acest tip de masă, dormeau peste patruzeci de ore neîntrerupt.

Dar odată ce stilurile de viață devin mai urbane și mai sedentare, este limpede că oamenii nu mai pot susține acest mod de viață. Fără doar și poate, nu îți permiți un asemenea stil de viață. Trebuie să mănânci zilnic și să te odihnești la anumite ore, fiindcă tractul tău alimentar este similar celui al erbivorelor.

DEZBATEREA DESPRE PROTEINE

În zilele noastre, se pune foarte mult accentul pe consumul de proteine. Este important să înțelegem că doar 3% din corpul nostru este alcătuit din proteine, iar consumul în exces poate provoca cancer. Carnea are un conținut proteic ridicat. O cantitate foarte mică din carnea pe care o consumăm este suficientă pentru a asigura necesarul uman de proteine. Cantitatea suplimentară, care călătorește foarte lent prin tractul alimentar, creează o varietate de probleme, cum ar fi activitatea bacteriană excesivă, creșterea procentului alocat somnului, nivelul ridicat de inerție din organism și scăderea regenerării celulare. La rândul lor, toate acestea se manifestă sub forma diminuării sensibilității perceptive. În acest context,

carnea a fost considerată defavorabilă din punct de vedere spiritual, întrucât procesul spiritual se referă, în esență, la îmbunătățirea percepției dincolo de limitările fizice.

Drama digestiei

Un alt aspect al digestiei este că, pentru a digera un tip de hrană, sistemul uman produce substanțe alcaline și, pentru a digera alt tip de hrană, produce acizi. Dacă consumi un amestec de alimente, atunci stomacul devine confuz și produce atât acizi, cât și substanțe alcaline, care se neutralizează reciproc și anulează efectul sucurilor digestive. Prin urmare, hrana rămâne în stomac mai mult decât este nevoie și slăbește capacitatea de regenerare la nivel celular.

De asemenea, provoacă așa-numita *tamas*, adică inerție în sistemul energetic, care, cu timpul, va modifica însușirea ta actuală și va afecta însușirea ta potențială. În mod tradițional, în sudul Indiei, oamenii erau atenți să nu amestece niciodată anumite alimente. Dar, în zilele noastre, mâncarea nu mai înseamnă doar starea de bine a corpului, căci este și o chestiune socială. Oamenii mănâncă în oraș, iar varietatea și numărul felurilor de mâncare servite sunt considerate mai importante decât îngrijirea sănătății și a vieții organismului.

Problema nu este legată de ce să nu mănânci, ci de cât de mult să mănânci din fiecare. Nu este o problemă morală; este o problemă legată de sensul vieții. În confruntarea cu viața urbană, ai nevoie de o minte agilă și funcțională și de echilibru fizic și mintal. Unii oameni au aspirații spirituale – chiar dacă doar ocazional! Așadar, fiecare individ trebuie să își asigure echilibrul dietei, nu prin asumarea de angajamente, ci prin observație și conștientizare.

Este important să nu devii obsedat de mâncare. Trebuie să nu avem niciodată o relație mistuitoare cu mâncarea. Toate ființele de pe planetă știu ce să mănânce și ce nu. Care este atunci problema umană? Problema umană nu este deficiența de atenție, ci excesul de informație.

Știința yoghină lucrează, în esență, cu interioritatea ființei umane. Dobândind o înțelegere profundă a științei mecanismului uman, această știință s-a ramificat ulterior în mai multe sisteme. Un astfel de rezultat este sistemul Ayurveda, care a devenit din nou popular în zilele noastre. *Ayur* înseamnă „durată de viață“, iar *veda* înseamnă „știință“ sau „cunoaștere“. Așadar, Ayurveda este știința extinderii duratei vieții umane. Este un sistem care folosește viața externă a plantelor și elementele pământului pentru a stimula sănătatea și a corecta neregulile sistemice. Aceste sisteme de cunoaștere au fost menite să îi ajute pe cei care nu sunt capabili să facă practicile yoghine necesare pentru a obține aceleași rezultate.

Sadhana

O lingură de unt clarifiat (ghee în India) consumată zilnic cu doar câteva minute înainte de masă face minuni pentru sistemul digestiv. Dacă îl mănânci cu zahăr, ca în dulciuri, untul clarifiat este digerat și transformat în grăsime. Dar fără zahăr, îți poate curăța, vindeca și lubrifia tubul digestiv. În plus, curățarea colonului se va reflecta imediat în strălucirea și vitalitatea pielii. Chiar și cei care nu consumă produse lactate pot încerca acest lucru, fiindcă untul clarifiat străbate sistemul fără să fie în mare parte digerat.

CODUL EVOLUTIV

Dacă nu poți să mănânci hrană vegetariană, cea mai bună soluție este peștele. În primul rând, este ușor digerabil și are valori nutritive foarte mari. În al doilea rând, lasă cea mai mică amprentă asupra ta.

La ce mă refer prin asta?

Corpul nostru – tot ce mâncăm, defecăm și ceea ce ajunge, în cele din urmă, să fie incinerat sau îngropat – este doar pământ. Software-ul din sistemul tău

determină ca fructul consumat de tine să se transforme într-un corp uman, nu într-o maimuță sau un șoarece. Eficiența sistemului tău anulează celălalt software, care a transformat pământul într-un fruct, suprascriind un nou software, care va transforma fructul într-o formă umană. În cazul ființelor mai evoluate, în special al mamiferelor, software-ul este distinct și individualizat într-o măsură mult mai mare. Acest lucru îngreunează ștergerea software-ului ființei pe care o consumi de către sistemul tău de decodare și suprascrierea unui nou software.

Dintre toate animalele, fiind una dintre primele forme de viață de pe planetă, peștii au cel mai ușor de descifrat și de integrat cod software pentru organismul nostru. Animalele înzestrate cu mai multă inteligență, în special cele capabile de o varietate de emoții (cum ar fi vacile sau câinii), își păstrează sistemele de memorie. Cu alte cuvinte, suntem incapabili să integrăm complet în

organismul nostru ființele mai evoluate, inteligente și înzestrate emoțional.

În vremurile străvechi, când comunitățile erau într-o mai mare armonie cu pământul, oamenii vânau și mâncau animale și puteau anula apoi consecințele acestui lucru prin efort fizic enorm. Dar ținând cont că oamenii din zilele noastre duc o viață preponderent sedentară, aciditatea produsă de o astfel de dietă poate avea o contribuție importantă la nivelurile inexplicabile de stres întâlnite pe scară largă. În plus, animalele mari, în special vacile, conștientizează cu mult înainte că vor fi tăiate. În consecință, se confruntă cu niveluri ridicate de stres, care generează o aciditate uriașă în sistemele lor. La rândul său, acest lucru are un impact negativ asupra celor care consumă ulterior carnea.

Inteligența gastronomică

Dacă analizăm ciclul natural al corpului, vom descoperi că există ceva ce se numește *mandala*. O mandala este un ciclu de

patruzeci, patruzeci și opt de zile parcurs de organismul uman. În fiecare ciclu, există trei zile în care corpul tău nu are nevoie de hrană.

Dacă vei conștientiza cum funcționează corpul tău, vei realiza că în anumite zile organismul nu are nevoie de hrană. În acele zile, poți rămâne nemâncat fără efort. Chiar și câinii și pisicile conștientizează acest lucru; adesea, aleg să nu mănânce într-o anumită zi.

Ziua în care organismul cere „să nu mănânci“ este o zi de curățenie. Fiindcă majoritatea oamenilor nu știu ziua în care corpul lor ar trebui să rămână fără hrană, în calendarul indian a fost stabilită ziua Ekadashi. Ekadashi este a unsprezecea zi a ciclului lunar și se repetă o dată la paisprezece zile. În mod tradițional, este considerată zi de post. Dacă unii oameni nu reușesc să stea fără hrană fiindcă au un nivel intens de activitate sau le lipsește practica spirituală adecvată, pot alege o dietă cu fructe.

Dacă îți impui să postești fără să îți pregătești suficient trupul și mintea, sănătatea ta va avea doar de suferit. Dar dacă trupul, mintea și energia sunt pregătite corespunzător cu ajutorul practicilor necesare, atunci postul poate fi foarte benefic pentru tine.

Oamenii care consumă constant nicotină și cofeină vor descoperi că postul poate fi extrem de dificil. Așadar, înaintea postului, pregătește-ți corpul consumând tipul potrivit de hrană, în special alimente cu conținut ridicat de apă, cum ar fi fructele și legumele.

Postul nu este propice pentru toată lumea, dar, cu înțelegerea adecvată, poate avea multe beneficii.

Întregul efort și scop al yoga este să îți deschidă coconul corpului fizic către corpul senzorial mai mare, unde poți experimenta totul ca parte din tine. Postul este o continuare a acestei logici: este o modalitate de a te hrăni, fără să ingerezi nimic activ. În zilele noastre, poate lua forma unui proces de detoxifiere, dar justificarea interioară este aceeași. Din acest motiv, fiecare tradiție spirituală din lume a fixat o anumită perioadă de post pentru adepții săi. În tradiția yoghină, perioada de post este determinată de ciclul lunar, întrucât capacitatea de a asimila energie din apă, aer și lumina soarelui este mai mare în anumite zile ale ciclului lunar. În unele religii, perioada de post este fixată în toiul verii, când consumul de apă și soare de către organismul uman este în mod firesc ridicat.

Străbunica mea, o femeie minunată, considerată excentrică de cei care nu o știau mai bine, își dădea adesea hrana furnicilor și vrăbiilor. Fața i se umplea de lacrimi de fericire când făcea asta. Oamenii d in jur îi spuneau: „De ce nu mănânci, bătrână?“ Ea răspundea simplu: „Sunt plină.“ Dar toți acești sfătuitori au murit cu mult înaintea ei. Ea a trăit până la incredibila vârstă de o sută treisprezece ani!

Și mama făcea la fel: în fiecare zi, înainte de micul-dejun, lua o mână de mâncare și căuta furnici pe care să le hrănească. Abia apoi mânca și ea. Această tradiție există în

rândul femeilor din multe familii. O furnică este cea mai mică entitate vie pe care o poți vedea în jur, cel mai neînsemnat organism la care te poți gândi. Deci, tocmai din acest motiv, o hrănești prima. Nu aduci ofrandă zeilor sau altor creaturi cerești, ci celei mai mici ființe pe care o cunoști. Planeta le aparține în egală măsură ca ție. Înțelegi că fiecare ființă de pe planetă are același drept la viață ca și tine. Această conștientizare te poate ajuta să creezi o atmosferă propice, din punct de vedere mintal și fizic, pentru creșterea conștiinței.

Un simplu gest ca acesta te slăbește de identificarea cu corpul fizic. Identificându-te mai puțin cu corpul, conștientizarea celorlalte dimensiuni ale tale se îmbunătățește natural. Când ți-e foarte foame, corpul tău nu își dorește decât să mănânce. Așteaptă doar două minute; vei sesiza o diferență uriașă. Când ți-e foarte foame, tu *ești* corpul. Oferă-i puțin spațiu și, dintr-odată, nu vei mai fi doar un corp.

Gautama Buddha a spus chiar: „Dacă dai mâncarea ta altcuiva atunci când ai mai mare nevoie de ea, vei deveni mai puternic.“ Eu nu îți cer să mergi atât de departe; îți spun doar să aștepți câteva minute! Cu siguranță vei deveni mai puternic.

Dacă ești foarte compulsiv când vine vorba de mâncare, este bine să sari conștient peste o masă. Încearcă să faci următorul lucru: sari peste o masă într-o zi în care ești extrem de flămând și cineva gătește mâncarea preferată. Asta nu este ca să te

torturezi; ci doar ca să te eliberezi din camera de tortură în care corpul tău se poate transforma foarte ușor.

Transformă dintr-un tipar compulsiv într-un proces conștient ce, cât și cum mănânci: aceasta este esența postului.

Sadhana

Experimentează. Începe astăzi cu 25% alimente naturale, negătite sau vii – fructe și legume –, și, într-un interval de patru, cinci zile, crește procentul până la 100%. Continuă așa o zi sau două și redu apoi cantitatea cu 10%, pentru ca, peste cinci zile, să ajungi la 50% hrană crudă, 50% hrană gătită. Acest lucru e ideal pentru majoritatea oamenilor care vor să fie activi între șaisprezece și optsprezece ore pe zi.

Amintește-ți că, de regulă, îți ia cincisprezece minute ca să mănânci un fel de mâncare gătită. Dacă alegi hrana crudă, îți va lua ceva mai mult timp pentru a consuma aceeași cantitate de hrană, fiindcă vei avea mai mult de mestecat. Dar natura corpului tău este astfel construită, încât corpul te informează după cincisprezece minute că ești sătul. Prin urmare, oamenii tind să mănânce mult mai puțin și să piardă în greutate. Tot ce trebuie să faci este să fii puțin mai atent la cât de mult mănânci.

De la agitație la odihnă

Faptul că dormi noaptea face o anumită diferență între diminețile și serile tale. Diferența este dată de nivelul de relaxare adus de somn. Dacă ai reușit să rămâi relaxat pe tot parcursul activităților zilnice, seara ai avea același nivel de energie și entuziasm ca dimineața.

Dacă te trezești revigorat, este un început bun, dar încet-încet, de-a lungul zilei, pe măsură ce nivelul de relaxare scade, începi treptat să te simți stresat. Stresul *nu* este cauzat de muncă – este important să reținem acest aspect. Toți oamenii cred că munca lor este stresantă. Nicio muncă nu este stresantă. Există situații dificile în multe slujbe. Poate ai șefi nesuferiți, colegi nesiguri ori poate că lucrezi în camera de gardă sau cu termene imposibile – poate ești chiar într-o zonă de război! Dar aceste lucruri nu sunt stresante *prin natura lor*. Reacția noastră compulsivă față de situațiile în care ne aflăm este cea care provoacă stresul. Stresul presupune o anumită fricțiune interioară. Cu puțin efort interior și conștientizare, mecanismul interior poate fi lubrifiat cu ușurință. Stresul este produs, așadar, de incapacitatea ta de a-ți gestiona organismul. La un anumit nivel, nu știi să îți gestionezi corpul, mintea și emoțiile; asta este problema.

Cum să îți păstrezi sistemul fără stres, pentru a păstra și dimineața, și seara același nivel de entuziasm, relaxare și fericire?

Pe stomacul gol, pulsul obișnuit al unui om este între șaptezeci și optzeci de bătăi pe minut. Pentru cineva care meditează corect, vei descoperi că pulsul variază între treizeci

și patruzeci de bătăi. Nu depășește cincizeci de bătăi nici măcar după un prânz consistent. Acest parametru indică pur și simplu nivelul de odihnă resimțit clipă de clipă de corp. Relaxarea determină, în esență, capacitatea de refacere și regenerare a corpului.

Nu îți poți încetini organismul cu prețul activității. Trebuie să îți menții sistemul în așa fel încât activitatea să nu îl afecteze. Poți fi epuizat fizic, dar nu trebuie să te stresezi în niciun fel. Dacă reușești să fii debordant de activ și totuși relaxat, atunci merită. Practicând unele metode simple de yoga, după trei sau patru luni, pulsul tău va scădea foarte ușor cu cel puțin între opt și douăzeci de bătăi pe minut. Acest lucru indică o funcționare a corpului mult mai eficientă și într-un ritm relaxat.

Corpul nu are nevoie de somn, ci de odihnă. Dacă îți menții corpul foarte relaxat pe parcursul zilei, numărul orelor tale de somn va scădea în mod natural. De asemenea, dacă munca, plimbarea sau efortul fizic te relaxează, atunci numărul orelor de somn va scădea și mai mult.

În acest moment, oamenii preferă calea cea grea. Văd oameni care se plimbă încordați prin parc. Dacă mergi pe jos sau alergi, de ce să nu faci acest lucru cu ușurință, cu bucurie? Dacă o abordezi ca pe o bătălie, mișcarea îți poate face mai mult rău decât bine!

Nu te lupta cu viața. Nu ești anti-viață; *ești* viață. Intră în rezonanță cu ea și vei observa că vei trece prin viață cu ușurință. A te menține sănătos și într-o formă fizică bună

nu este o luptă. Fă o activitate care îți place: practică un joc sportiv, înoată, plimbă-te, aleargă. Dacă nu îți place decât să mănânci cheesecake toată ziua, atunci ai o problemă! În caz contrar, nu există nicio incompatibilitate între a fi activ și, în același timp, relaxat.

De cât somn are nevoie corpul tău? Răspunsul depinde de nivelul de activitate fizică prestat. Nu trebuie să îți impui o anumită cantitate de mâncare sau de somn. A calcula caloriile pe care trebuie să le consumi și a stabili un număr fix de ore de somn este un mod prostesc de a-ți gestiona viața. Lasă corpul să decidă cât trebuie să mănânce astăzi, nu lua tu hotărârea. Astăzi, nivelul tău de activitate este scăzut, așa că mănânci mai puțin. Mâine, activitatea ta va fi mai susținută, așa că vei mânca mai mult. Același lucru este valabil și pentru somn: dacă te simți suficient de relaxat, te trezești. Dacă este odihnit, trupul tău se trezește – indiferent că este ora trei, patru sau opt. În privința hranei și a somnului, corpul tău este cel care judecă cel mai bine.

Dacă atinge un anumit nivel de vigilență și conștientizare, vei observa că, de îndată ce este odihnit, corpul se trezește – adică dacă este dornic să revină la viață. Dacă încearcă cumva să transforme patul într-un mormânt, atunci ai o problemă. Menține-ți corpul în așa fel încât să nu vrea să evite sau să fugă de viață. Menține-l în așa fel încât să își dorească să se trezească.

Sadhana

Dacă dormi fără pernă sau cu o pernă foarte subțire, care nu deformează coloana vertebrală, atunci regenerarea neuronală a creierului și regenerarea celulară a sistemului neurologic vor fi mult mai eficiente. Dacă dormi fără pernă, este recomandat să te întinzi pe spate, în decubit dorsal, și nu pe o parte. În yoga, această poziție se numește *shavasana*: ea îmbunătățește purificarea și regenerarea corpului, stimulează circulația liberă a fluxului din sistemul energetic, aducând relaxare și vitalitate. Dar nu trebuie să fim dogmatici în această privință. (Măcar în somn să nu adoptăm o poziție!)

De la carnal la cosmic

Existența este un dans între ce e manifestat și ce nu e manifestat. În momentul în care există o manifestare, există dualitate: lumină și întuneric, masculin și feminin, naștere și moarte etc. Deși structura fundamentală a creației este unitatea, dualitatea conferă vieții textură, formă și culoare. Toate manifestările pe care le vezi astăzi drept viață sunt ancorate fundamental în dualitate. Pentru că sunt două, sunt numeroase. Dacă ar fi una singură, existența ar fi imposibilă. Odată ce există doi, jocul vieții începe.

Odată cu dualitatea, începe sexul. Ceea ce numim sex reprezintă pur și simplu două

componente ale dualității, care se străduiesc să devină una. În procesul întâlnirii dualităților, există anumite funcții pe care Natura vrea să le îndeplinească, cum ar fi procrearea și supraviețuirea speciei. Dualitatea tânjește în permanență după unitate, fiindcă ceea ce a fost cândva unul a devenit doi; acum, există o năzuință continuă de a deveni unul.

Năzuința de a deveni unul își găsește expresia în diferite moduri. Când ești tânăr și inteligența ta este deturnată de hormoni, calea este sexul. Când ești la vârstă mijlocie și inteligența ta este deturnată de emoții, calea este iubirea. Când ești bătrân și lipsit de patima hormonală, calea este rugăciunea. Dar, indiferent de vârstă, atunci când transcenzi toate acestea și cauți aceeași uniune la un nivel mult mai înalt de conștientizare, yoga este calea.

Dacă ești în căutarea uniunii cu trupul, trebuie să reții că trupurile fizice vor fi întotdeauna două, orice ai face. Pentru câteva clipe, se produce un sentiment de unitate, dar apoi oamenii se despart. Dacă nu îi separă divorțul, îi separă moartea. Este sortit să se întâmple așa.

Sexul reprezintă două contrarii care încearcă să se unească. Individualitatea ta nu reprezintă doar granițele false pe care le-ai r idicat în cadrul tău mintal, sub forma preferințelor și antipatiilor, a gusturilor și opiniilor tale. Reprezintă de asemenea captivitatea ta în limitele corpului fizic. Poate că nu ești conștient, dar viața din tine tânjește să depășească aceste granițe. Când vrei să îți

depășești granițele mintale, s-ar putea să îți dorești să porți o conversație serioasă, să citești o carte, să bei alcool, să consumi droguri sau să faci ceva ciudat. Pentru a-ți depăși limitele fizice, s-ar putea să vrei să îți faci un piercing sau un tatuaj, să îți vopsești părul sau poți să folosești metoda clasică, sexul.

Intenția de a face sex este grozavă, dar metoda este zadarnică. Datorită plăcerii implicate, doi oameni sunt atrași unul de celălalt, dar unitatea durează doar o clipă. Așa că încearcă să găsească unitatea și în alte domenii ale emoției și intelectului. Oamenii se străduiesc mereu să găsească un punct comun: „Ne place aceeași înghețată, amândoi suntem blonzi, amândoi jucăm jocuri video, avem aceeași zodie și ne plac aceleași emisiuni TV...“ Dar dacă nu vei înțelege că nu puteți deveni niciodată unul, nu vei învăța să te bucuri de opus.

Cele două energii, pe care în cazul speciei umane le numim „masculin“ și „feminin“, încearcă mereu să se unească. În același timp, cu excepția năzuinței de a fi împreună, ele sunt opuse. Sunt iubiți și dușmani în același timp. Dacă vom căuta asemănări, vom găsi puține puncte comune, dar atracția contrariilor va fi întotdeauna prezentă.

Mulți oameni nu pot să privească actul fizic așa cum este, așa că îl înfrumusețează cu tot felul de podoabe. Îi adaugi mereu emoții, pentru că fără ele ți s-ar părea urât. Într-un fel, încerci să îți încețoșezi vederea asupra realității cu o sumedenie de podoabe.

Sexul este natural; este prezent în corp. Sexualitatea este inventată de oameni; este ceva psihologic. Dacă este în corp, atunci sexul este în regulă, este frumos. În clipa în care ajunge în minte, se transformă în perversiune. Dar nu are nicio legătură cu mintea. Sexul este un aspect omenesc mic, care a căpătat în prezent proporții uriașe. Pentru mulți, a devenit viața însăși.

Dacă analizăm societățile moderne, vom vedea că oamenii își consumă probabil 90% din energie fugind după sau de sex. Sexul este doar trucul naturii pentru a se reproduce. Fără această atracție a contrariilor, specia ar dispărea. Dar acum am acordat distincției între bărbat și femeie foarte multă importanță, de parcă ar fi două specii separate. Nicio altă ființă de pe planetă nu are aceleași probleme cu sexul ca oamenii. În cazul animalelor, nevoia este prezentă în corp în anumite momente; în restul timpului, sunt scutite de ea. În cazul oamenilor, nevoia este tot timpul în mintea lor.

Unul dintre motivele pentru care se întâmplă acest lucru este că, în trecut, multe religii au negat acest proces fizic simplu, până l-au transformat într-un păcat. Pentru că nu am acceptat biologia ființelor umane, am încercat să o negăm, în loc să privim dincolo de limitările procesului biologic. Dacă nu am avea nicio problemă cu biologia, nu am face distincția între oameni. Toată lumea ar fi apreciată după valoare; ar fi irelevant dacă ești bărbat sau femeie. Exploatarea

femeilor începe în momentul în care nu accepți diferențele fundamentale dintre bărbat și femeie.

Biologia nu trebuie să fie considerată sacră sau murdară. Este instrumentul vieții. Exiști datorită ei. Dacă vei ști să o trăiești fără să o preamărești sau să o pângărești, îi vei vedea frumusețea.

Senzualitatea pe care o experimentezi în viață este o invitație chimică prin care ceva ce nu ești tu devine o parte din tine. Este modul Naturii de a te îndemna spre uniune sau yoga. Deși senzualitatea are o natură celebrativă, este, de asemenea, discriminatorie. Când doi indivizi se unesc pasional, restul lumii este exclus sau chiar uitat. Pentru ca sărbătoarea să dureze, senzualitatea sau pasiunea trebuie să devină atotcuprinzătoare. Dacă ești într-o stare de pasiune atotcuprinzătoare, noi numim asta yoga.

În concluzie, *nu negarea este răspunsul. Extinderea este singurul răspuns posibil.*

Dacă nu ai cunoscut senzualitatea respirației dătătoare de viață, care este activă în fiecare secundă a vieții tale, cum poți începe să cunoști alte tipuri? Experimentarea naturii orgasmice a procesului de respirație se numește *ana pana sati yoga*, yoga inspirației și expirației. *Ana pana* înseamnă literalmente „înăuntru“ și „afară“. *Sati* înseamnă „consoartă“. Este, în mod clar, o referință la uniunea orgasmică. Ana pana sati yoga este procesul care te inițiază într-o

implicare conștientă și profundă a respirației și îți arată cum inspirația și expirația pot deveni o sursă de extaz de nedescris.

Sadhana

Corpul uman găzduiește posibilitățile mai înalte ale vieții. Corpul fizic este o platformă pentru toate posibilitățile, de la cele grosiere la cele sacre. Poți să transformi mâncatul, somnul și sexul în acte grosiere sau poți conferi acestor aspecte o dimensiune a sanctității. Sanctitatea poate fi obținută prin introducerea în aceste acte a unor gânduri, emoții și intenții mai subtile. Mai presus de toate, nu uita că sanctitatea și starea grosieră sunt decise, în mare măsură, de lipsa de voință și de lipsa conștiinței, respectiv de voința și conștiința ta. Fiecare respirație, fiecare pas, fiecare gest, gând și emoție pot dobândi ipostaze sacre dacă sunt efectuate recunoscând sanctitatea celuilalt – fie om, aliment sau obiect.

Dintre toate actele de iubire de care sunt capabili doi oameni, simpla ținere de mână poate deveni adesea cel mai intim gest. De ce? Pentru că, în esență, natura palmelor și a tălpilor este astfel încât sistemul energetic găsește expresie în aceste două părți ale corpului într-un mod foarte singular. Două palme care se unesc oferă mai multă intimitate decât contactul dintre alte părți ale corpului.

Încearcă și tu. Nici măcar nu ai nevoie de un partener. Când îți unești mâinile, cele două

dimensiuni energetice din interiorul tău (dreapta–stânga, masculin–feminin, solar–lunar, yin–yang etc.) se conectează și trăiești un sentiment interior de unitate. Aceasta este logica salutului indian tradițional *namaskar*. Este un mijloc de armonizare a sistemului.

Așadar, cel mai simplu mod de a experimenta o stare de uniune este să încerci această simplă yoga namaskar. Împreunează-ți mâinile și acordă o atenție plină de iubire oricărui obiect pe care î l folosești sau îl consumi sau unei forme de viață pe care o întâlnești. Introducând acest sentiment de conștientizare în fiecare act simplu, experiența ta de viață nu va mai fi niciodată la fel. Mai mult decât atât, împreunându-ți mâinile, ai posibilitatea să unești lumea!

Deturnare hormonală

Cineva m-a întrebat cândva: „Nu ți se pare ciudat că oamenii sunt mai obsedați de sex decât de orice alt impuls fizic?“ Nu este nimic ciudat în asta. Este vorba doar despre deturnarea hormonală menționată mai devreme. Și, în orice caz, nu sexul este cel mai puternic impuls. Ci foamea.

De cele mai multe ori, să te gândești la sex este pur și simplu un comportament compulsiv. Când erai copil, nu conta ce organ reproducător are fiecare. În momentul în care te-au invadat hormonii, nu te-ai mai putut gândi la altceva. Vei vedea că, după o anumită vârstă, când jocul hormonilor va

înceta, sexul nu va mai conta din nou. Vei privi înapoi și nu îți va veni să crezi că tu erai cel care era obsedat de asta.

Corpul nu are nicio problemă; doar că este limitat. Nici a fi limitat nu este o problemă. Dacă alegi calea corpului, s-ar putea să cunoști plăcerea, într-o anumită măsură. Nu este o fărădelege să vrei să fii limitat, dar vei duce o viață neîmplinită.

Să presupunem că te binecuvântez și, de mâine, toate femeile sau bărbații din lume te vor dori. Vei constata că vei fi în continuare nemulțumit. Vei avea parte de un pic de plăcere și de durere, dar vei trăi exclusiv în sfera corpului. Corpul nu cunoaște decât supraviețuirea și procrearea. Și se îndreaptă în fiecare clipă spre mormânt, și nicăieri altundeva.

Corpul tău este doar un împrumut de la această planetă. Ceea ce tu numești „moarte“ este pur și simplu Mama Terra care își cere înapoi împrumutul. Toată viața de pe planetă este doar o reciclare a Pământului. Poate crezi că mergi acum la birou, acasă sau la un meci de fotbal, dar, în ceea ce îl privește, corpul tău se îndreaptă, c lipă de clipă, direct spre mormânt. Poate ai uitat în clipa de față, dar încet-încet, cu trecerea timpului, va deveni tot mai evident că aceasta este natura corpului. Dacă tot ceea ce ai cunoscut este corpul – pe care oricum îl vei pierde –, anxietatea și frica te vor întovărăși constant.

Oamenii au început să creadă chiar că frica este o parte naturală a existenței lor. Nu. Frica este un rezultat al existenței tale incomplete. Dacă nu ai explorat viața în toată

amploarea și multidimensionalitatea ei și te-ai limitat la corpul fizic, frica este o consecință naturală.

Ai auzit vreodată de George Best? A fost, pe vremea sa, unul dintre cei mai mari fotbaliști nord-irlandezi. Era hotărât să profite la maximum de viață, așa cum știa el mai bine. Conform presei, la brațul lui au fost cele mai mari vedete de cinema și fotomodele. Dar la treizeci și cinci de ani, era deja un om distrus, nefericit, frustrat; la cincizeci și nouă de ani, a murit. Nu moartea este problema, *ci* modul în care trăiești. George Best a avut totul, dar a dus o viață cumplită.

Calea fizicului este limitată. Corpul are un rol limitat în viața ta. Dacă încerci să îl întinzi asupra întregii vieți, vei suferi, fiindcă vei crea o minciună. Viața are un milion de moduri ingenioase de a te pune la încercare, de a te învinge, de a te plămădi și măcina.

Hormonii nu sunt o problemă, dar o viață compulsivă este o viață de sclav. Totul poate decurge bine în viață – afaceri, familie, relații –, dar încet-încet, pe măsură ce compulsiunile de tot felul preiau controlul, vei fi din ce în ce mai nefericit. În tine există ceva care nu vrea să fii sclav. Căutarea bogăției și a stării de bine fizice îi conduce pe mulți la acțiuni din ce în ce mai disperate. Dacă privești dincolo de aparențele civilizației, vei descoperi cele mai abominabile forme de abuz. Nu ne cruțăm nici măcar copiii. Acestea sunt consecințele nerespectării tuturor dimensiunilor umane și limitării la îngusta sferă fizică.

În zilele noastre, în încercarea de a-și fetișiza corpul, oamenii îndură suferințe incomensurabile. Din punct de vedere material, nu există un context mai propice: din perspectiva asistenței medicale, a asigurărilor, a automobilelor. Avem mai mult confort și mai multe facilități decât orice altă generație. Dar oamenii suferă enorm. În societățile bogate, unul din cinci oameni ia diferite tipuri de medicamente pentru a-și menține echilibrul mintal. Când trebuie să iei zilnic pastile doar ca să rămâi sănătos, nu putem vorbi despre bucurie. Oamenii sunt în pragul prăbușirii pentru că și-au concentrat viața în jurul unui mic aspect al său.

MORTALITATE ȘI PROFUNZIME

Doar când recunoști că ești muritor vei dori să știi ce altceva mai există în viață. Atunci începe procesul spiritual.

Odată... doi bătrâni de optzeci și ceva de ani s-au întâlnit. Unul l-a recunoscut pe celălalt și a întrebat:

– Nu cumva ai luptat în Al Doilea Război Mondial?

– Ba da, a răspuns celălalt.

Primul l-a întrebat unde și în ce batalion. Al doilea bărbat i-a spus.

– O, Doamne! Nu mă recunoști? a exclamat primul bărbat. Am luptat în aceleași tranșee!

S-au înțeles de minune! Nu s-au mai oprit din discuții. Fuseseră martori doar la vreo patruzeci de minute de lupte intense. Dar au vorbit despre fiecare glonț care le-a trecut pe la ureche: *zing*, *zing*. Au discutat ore întregi despre cele patruzeci de minute.

După ce au epuizat tot ce aveau de spus despre acea perioadă, unul dintre ei a întrebat:

– Ce ai făcut după război?

– În ultimii șaizeci de ani? Oh, nu am fost decât un comis-voiajor.

Cele patruzeci de minute au devenit definitorii pentru viața lor, fiindcă au avut moartea în fața ochilor clipă de clipă. Lupta a făurit o legătură profundă între ei. Dincolo de asta, viața acelui om a putut fi rezumată într-o singură propoziție: nu a fost decât un comis-voiajor.

Când realizezi că ești muritor, descoperi în tine o profunzime de nedescris. Dacă nu ai conștientizat deocamdată că natura ta este eternă, trebuie, cel puțin, să devii

conștient de natura ta muritoare. Moartea nu este sfârșitul vieții. Moartea este pur și simplu finalitatea corpului. Dacă de-a lungul vieții te-ai identificat foarte puternic cu fizicul, lupta ta cu moartea va fi foarte aprigă, fiindcă moartea marchează finalitatea corpului. Doar atunci când te confrunți cu mortalitatea – cu potențialul, dar inevitabilul sfârșit al formei tale fizice – dorința transcedentală devine autentică.

Mintea

Miracol sau harababură?

Odată... un bărbat a vrut să dobândească puteri supranaturale. A trecut de la un guru la altul, căutând disperat să învețe. În cele din urmă, și-a croit drum către un schit îndepărtat din pustietatea himalayană.

Gurul ashramului a intuit scopul căutării sale și a încercat să îl descurajeze.

– Ce vei face cu aceste puteri? Și ce dacă înveți să mergi pe apă? După trei zile, o barcă va fi mai folositoare! Nu-ți irosi viața cu activități irelevante. În schimb, lasă-mă să te învăț meditația.

Maestrul a avut numeroase tentative de descurajare, dar bărbatul a rămas de neclintit.

– Bine, dacă ești atât de hotărât, fă o baie în râu mâine dimineață, la ora patru, și vino la mine. Te voi iniția în tainele supranaturalului, i-a spus gurul în cele din urmă.

Bărbatul a fost încântat. S-a scăldat înainte de răsărit într-un râu himalayan rece ca gheața, încât i s-a învinețit jumătate din corp, și s-a înfățișat nerăbdător în fața maestrului.

– Vezi tu, este un lucru foarte simplu. Am o mantra secretă. Dacă o rostești de trei ori,

vreme de patruzeci de zile, vei dobândi toate puterile supranaturale cu putință, i-a spus gurul.

Apoi i-a dezvăluit mantra:

Asatoma sadgamaya.

Din ignoranță, condu-mă către adevăr.

– Trebuie să repeți mantra sacră de trei ori pe zi în următoarele patruzeci de zile și vei stăpâni întregul tărâm supranatural. Dar când o rostești, să nu te gândești cu niciun chip la maimuțe, i-a spus gurul.

Bărbatului nu i-a venit să creadă că totul e atât de simplu.

– Asta-i tot? a întrebat bucuros. Pot să plec acum?

– Insist chiar. Pleacă, te rog, și întoarce-te peste patruzeci de zile, i-a spus gurul.

Bărbatul a plecat entuziasmat. „Prostul de guru mi-a dezvăluit toate secretele sale și nu mi-a cerut nimic în schimb!“, s-a gândit el. „Nu mi-a zis decât să nu mă gândesc la maimuțe. De ce-aș face asta? Ce ridicol!“

A coborât muntele și a ajuns pe malul fluviului Gange. A făcut o baie în râul sfânt și s-a pregătit să își înceapă ritualul. Dar imediat ce a rostit cuvântul „asatoma“ – pac, maimuțe! De fiecare dată când se gândea la maimuțe, făcea o nouă baie în râu. A încercat să spună mantra în tot felul de poziții yoghine. Imediat ce rostea prima silabă, gândul îi fugea la maimuțe. Hoarde de maimuțe. După o săptămână de practică intensă, nu a mai fost nevoie de mantra. Universul s-a umplut de maimuțe – un

coșmar simian. Hărțuit de nenumăratele maimuțe, incapabil să mai facă ceva, bărbatul s-a întors la guru și i-a spus:

– Nu vreau puterile tale supranaturale. Scapă-mă mai întâi de maimuțe!

Dacă îți propui să nu cumva să te gândești la ceva, acesta va fi primul lucru care îți va trece prin minte! Aceasta este natura minții omenești.

În ultima vreme, activitatea creierului a făcut obiectul mai multor studii științifice. Dacă analizăm modul de activare a neuronilor din creier, observăm o coeziune extraordinară a acestei activități. Această coeziune e cea care se traduce prin funcționarea eficientă a corpului. Chiar în clipa de față, datorită dansului extrem de bine c oordonat și de complex al neuronilor, în corp sunt efectuate un miliard de activități sofisticate.

Dar, pentru majoritatea oamenilor, mintea a devenit, din păcate, un circ. De fapt, circul este o activitate bine coordonată, care arată haotic în mod deliberat. Chiar și clovnii sunt gimnaști. Deși fac pe bufonii, sunt foarte talentați și pricepuți în ceea ce fac. Metafora clov-nului rezumă experiența activității mintale a majorității oamenilor.

Cum a devenit mintea, dintr-o gimnastă uimitoare, un clovn? Cum s-a transformat dintr-o sursă de magie într-o harababură? De ce un instrument miraculos a devenit o mașinărie generatoare de suferință?

După cum am menționat anterior, în esență, fiecare om caută plăcerea, atât interioară, cât și exterioară. În privința

exteriorului, există un milion de ingrediente și nimeni nu le stăpânește complet. În privința situației interioare însă, există un singur ingredient: *tu*. Poți fi singurul arhitect și creator al vieții tale interioare. Dar nu știi cum. Acesta este obstacolul. Dacă ai avea puterea, cu siguranță nu ți-ai provoca suferință. Un drept fundamental al omului este să *gândească* ce vrea. Atunci ce te împiedică să ai gânduri plăcute?

Problema este simplă: faptul că mintea ta nu primește instrucțiuni de la tine. Imaginează-ți un om primitiv, venit din paleolitic, care lovește cu pumnul tastatura unui computer. Ceea ce va apărea pe ecran va arăta ca tot felul de obscenități.

Sistemul yoga este o tehnologie care creează *o delimitare între tine și mintea ta.* Între tine și ceea ce ai acumulat din perspectiva corpului și minții există un spațiu. Conștientizarea acestui spațiu este primul și singurul tău pas către libertate. Conținutul fiziologic și psihologic acumulat este cel care determină tiparele ciclice din viața ta și chiar dincolo de ea. Dacă conștientizezi permanent acest spațiu dintre tine și corp–minte, vei deschide o dimensiune a posibilităților nelimitate.

În această lume, există doar două forme de suferință: fizică și psihică. Odată ce această distanțare devine un factor permanent al experienței tale, vei ajunge la capătul suferinței. Odată cu eliminarea fricii de suferință, vei putea lua viața în piept, explorând neînfricat tot ce are ea de oferit. Capacitatea de a folosi extrem de sofisticatul

fenomen corp–minte poate atinge o dimensiune experiențială și practică complet nouă dacă stai în afara lor. Sună paradoxal, dar este adevărat. Pe măsură ce experiența spațiului crește, mintea nu mai este o harababură. Este o simfonie minunată, o posibilitate extraordinară, care te poate conduce la mari înălțimi.

Yoga este o călătorie către o realitate în care experimentezi natura absolută a existenței, ca *unitate neîngrădită*. Această experiență este posibilă doar dacă menții spațiul între tine și corp–minte. Este important să reții că această unitate neîngrădită este o experiență, nu o idee, o filozofie sau un concept. Dacă promovezi teoria intelectuală a unității universului, acest lucru te poate face popular la o cină sau îți poate aduce aplauze la un seminar. Poate vei primi chiar premiul Nobel. Dar nu slujește niciun alt scop. Pe de altă parte, *experiența* unității neîngrădite te poate conduce într-o dimensiune complet diferită: o dimensiune a iubirii și a beatitudinii, o dimensiune situată mult dincolo de dimensiunea cerebrală.

De fapt, din punct de vedere intelectual, poate fi dăunător pentru un individ să vadă totul ca unul. Adesea, până când se confruntă cu lecțiile vieții, oamenii susțin tot felul de teorii filozofice fanteziste despre uniunea cu cosmosul, despre iubirea pentru întreaga lume. Când vine vorba despre bani, granița dintre sine și ceilalți este foarte clară. În astfel de momente, nu se pune problema că tu și eu suntem unul!

Odată... Shankaran Pillai a mers la o clasă de Vedanta. Vedanta este școala indiană de metafizică care vorbește despre non-dualitatea sinelui și a divinului. Profesorul, un filozof foarte învăţat, era în plin avânt:

– Tu nu ești doar cutare sau cutare; ești peste tot. Nu există nimic „al tău“ și „al meu“; ești totul, totul este al tău. În esență, totul este unul. Realitatea nu este ceea ce vezi, auzi, miroși și guști; totul este *maya*, totul este iluzie.

Retorica Vedanta irefutabilă a rezonat cu mintea lui Shankaran Pillai. S-a dus acasă și s-a gândit toată noaptea la ea. Dimineața, s-a trezit înflăcărat. De obicei îi plăcea să doarmă, dar Vedanta l-a făcut să sară din pat. Primele lui gânduri au fost: „Nu există nimic care să nu fie al meu. Totul este al meu; totul sunt eu. Tot ce există pe lume sunt eu și totul este maya.“

Știi, indiferent de filozofie, la intervale regulate, oamenilor li se face foame. Shankaran Pillai a mers așadar la restaurantul său preferat, a comandat un mic-dejun copios și l-a devorat, spunându-și: „Mâncarea sunt eu; cel care mă servește la masă sunt tot eu; cel care mănâncă sunt tot eu.“ Vedanta!

Și-a terminat micul-dejun. Aflat într-o stare atât de înaltă de Vedanta, o problemă banală, cum ar fi achitarea notei de plată, nu i-a mai trecut prin minte. S-a ridicat și a dat să plece. Dacă totul este al tău, cum să existe o notă de plată?

Când a trecut pe lângă casa de marcat, a văzut că, întâmplător, proprietarul era cu

spatele, ocupat cu altceva. Shankaran Pillai a zărit pe tejghea un teanc de bani. Imediat, Vedanta i-a spus: „Totul este al tău; nu există diferență între cutare și cutare lucru.“ Așa că, pentru că avea buzunarele cam goale, a băgat mâna în cutie, a luat niște bani, i-a pus în buzunar și a ieșit din restaurant. Nu a făcut-o ca să jefuiască pe cineva; doar ca să practice Vedanta.

Imediat, câțiva oameni din restaurant au alergat după el și l-au prins. Shankaran Pillai a spus:

– Pe cine încercați să prindeți? Cel care prinde și cel prins sunt unul; cel prins sunteți voi; cei care prindeți sunteți voi. Dacă nu există voi și eu, pe cine să plătesc?

Proprietarul a rămas uluit! Un singur lucru era clar pentru el:

– Banii mei sunt în buzunarul tău.

Dar iată că Shankaran Pillai i-a spus:

– Cel care m-a prins sunt eu, cel prins sunt tot eu.

Proprietarul nu a știut cum să se comporte cu un asemenea client. Exasperat, l-a dus pe Shankaran Pillai în fața judecătorului.

Acolo, Shankaran Pillai și-a continuat Vedanta. Judecătorul a încercat în diferite moduri să îl facă să înțeleagă că furase, dar zadarnic. În cele din urmă judecătorul a renunțat și a spus:

– Bine, zece lovituri de bici pe spate.

Prima lovitură... Shankaran Pillai a țipat.

– Nu-ți face griji. Maya este peste tot. Nu există durere sau plăcere. Totul este maya.

A doua lovitură... Shankaran Pillai a strigat:

– Destul!

– Cel care te biciuiește ești tu, cel biciuit ești tot tu.

A treia lovitură... Shankaran Pillai a urlat:

– Încetați! Încetați!

– Nu există început și sfârșit. Totul este maya.

A continuat așa pe parcursul celor zece lovituri. Dar înainte de ultima, Shankaran Pillai s-a lecuit de Vedanta.

O concepție intelectuală nesusținută de cunoștințe experiențiale poate crea jocuri mintale și stări înșelătoare. În schimb, dacă devine o realitate experiențială, unitatea nu va produce o acțiune imatură. Va produce o experiență de viață extraordinară, care te va transforma pentru totdeauna.

Universalitatea nu este o idee; e un adevăr existențial. Dar individualitatea este o idee. Yoga este pur și simplu *chitta vritti nirodha*. Cu alte cuvinte, dacă activitatea minții tale încetează, dar ești încă alert, înseamnă că ești în yoga.

Dar nu încerca să oprești forțat activitatea mintală, fiindcă vei înnebuni. În cazul minții, toate cele trei pedale sunt pedale de accelerație; nu există frână sau ambreiaj. Ai observat acest lucru? Indiferent de pedala pe care o apeși, mintea nu face decât să accelereze. Dar dacă nu îi acorzi atenție, gândurile se atenuează încet, lăsându-te într-o tăcere bogată și vibrantă.

Sadhana

Amintește-ți cel puțin o dată pe oră că tot ceea ce porți – geantă, bani, relații, greutatea din inima și corpul tău – sunt lucruri pe care le-ai acumulat în timp. Dacă devii din ce în ce mai conștient de această realitate fundamentală, în timp ce în interiorul tău procesul d e dezidentificare crește – în echilibru cu sentimentul profund de implicare în tot ceea ce te înconjoară –, vei trece de la suferința și nebunia minții umane către o stare de meditație.

Gândind până îți ratezi viața

Generezi gânduri doar pentru că exiști. Dar procesul tău de gândire a devenit atât de compulsiv, încât atenția ți s-a mutat de la existențial la psihologic. Acest proces a căpătat proporții atât de mari, încât ai început să crezi că exiști pentru că gândești! De fapt, filozofia occidentală este întemeiată pe celebra axiomă a filozofului francez René Descartes, din secolul al XVII-lea: „Gândesc, deci exist.“

Este timpul să reformulăm un fapt fundamental: *exiști, deci* poate că *gândești*. Acest lucru nu are legătură cu vreo filozofie orientală sau occidentală. Este o simplă realitate existențială.

Poți „fi“ și totuși poți alege să gândești sau să nu gândești. Cele mai frumoase momente din viața ta – momentele de beatitudine, bucurie, extaz sau pace totală – au fost

momente în care nu te-ai gândit la absolut nimic. Tu doar erai. Existența *există* chiar și fără gândurile tale.

Ce sunt de fapt gândurile? Simple informații pe care le-ai adunat și reciclat. Ești capabil oare să te gândești la altceva decât la ceea ce ai acumulat în minte? Mintea umană nu face decât să recicleze informații vechi.

Așa că te întreb: Vrei să fii o ființă vie sau o ființă gânditoare? În prezent, în 90% din timp te gândești doar la viață, nu o trăiești. Ai venit pe lume ca să trăiești viața sau ca să te gândești la ea? Procesul tău mintal este un eveniment neînsemnat prin comparație cu procesul vieții, dar, în prezent, a devenit mult mai important. Este timpul ca omenirea să acorde din nou importanță procesului vieții. Este imperativ. Viețile noastre depind de asta.

Odată... (Aceasta este aproape sigur o poveste apocrifă, dar nu contează; are un aer autentic.) Aristotel, părintele logicii moderne, uriașul intelectual al Greciei antice, se plimba pe plajă. Era un apus s uperb, dar el nu avea timp pentru asemenea lucruri mărunte. Se gândea serios la o mare problemă a existenței. Pentru mintea intelectuală, existența este întotdeauna o problemă, iar Aristotel voia să o rezolve. Pierdut în gânduri solemne, se plimba încolo și încoace pe plajă.

Pe plajă mai era cineva, un bărbat care făcea ceva cu foarte mare dăruire – atât de multă dăruire, încât, la un moment dat, inclusiv Aristotel l-a remarcat. Cei care sunt cufundați în propriile realități psihologice ignoră de obicei viața din jur. Au rareori ochi pentru altceva: o floare, un apus, un copil sau

o față zâmbitoare. Și dacă cineva nu zâmbește, nu sunt tentați nicio clipă să îi aducă zâmbetul pe buze; sarcinile atât de mici și grijile atât de minore nu îi interesează! Sunt prea ocupați să rezolve marile enigme ale existenței.

Dar intensitatea acelui om nu l-a lăsat indiferent nici măcar pe Aristotel. La o observare atentă, a remarcat că omul se apropia și se îndepărta întruna de ocean, cu foarte mare hotărâre. Aristotel a luat o pauză de la gândurile sale și l-a întrebat:

– Ce faci mai exact?

– Te rog, nu mă deranja, fac ceva foarte important, i-a spus bărbatul și și-a văzut de treabă extrem de încordat.

I-a stârnit curiozitatea lui Aristotel, care l-a întrebat din nou:

– Dar ce faci?

– Nu mă deranja. Este ceva foarte important, a spus bărbatul.

– Ce *este* atât de important?

Bărbatul i-a arătat o mică groapă săpată în nisip și i-a spus:

– Golesc oceanul în această gaură.

În mână avea o lingură.

Aristotel s-a uitat la ea și a izbucnit în râs. Aristotel era genul de om care putea sta un an întreg fără să schițeze nici măcar un zâmbet. Ca să râzi, ai nevoie de inimă. Intelectul nu poate râde; poate doar diseca lucrurile.

Dar chiar și Aristotel a râs și a spus:

– Ce ridicol! Cred că ești nebun. Știi cât de vast e oceanul? Cum să îl golești în această

găurică? Și încă cu o lingură? Poate d acă ai fi încercat cu o găleată să fi avut o șansă! Te rog, las-o baltă. E nebunie curată.

Bărbatul s-a uitat la Aristotel, a aruncat lingura și a spus:

– Mi-am terminat treaba.

– Ce vrei să spui? Să lăsăm oceanul deoparte; nici măcar gaura n-ai umplut-o. Cum să-ți fi terminat treaba?

Bărbatul s-a ridicat și a spus:

– Încerc să golesc oceanul și să umplu această gaură cu o lingură. Mi-ai spus că este nebunie curată. Dar *tu* ce încerci să faci? Știi cât de vastă este existența? Poate conține un miliard de oceane ca acesta, iar tu încerci să îl cuprinzi în gaura mică a capului tău – și cu ce? Cu linguri numite gânduri! Te rog, las-o baltă. E complet ridicol.

Bărbatul era Heraclit, un alt filozof grec. Într-o clipită, el i-a arătat lui Aristotel ce existență mutilată ducea, fiindcă încerca să își extindă logica asupra fiecărui aspect al vieții.

Nu vei reuși niciodată să cunoști dimensiunile experiențiale ale vieții apelând la procesul neînsemnat al gândirii. Procesul de gândire este depășit chiar dacă ai creierul lui Einstein, fiindcă gândirea nu poate cuprinde viața. Gândirea nu poate fi decât logică, funcționând între două polarități. Dacă vrei să cunoști vastitatea vieții, ai nevoie de ceva mai mult decât intelectul.

Aceasta este alegerea fundamentală pe care o ai de făcut: fie înveți să trăiești cu creația, fie îți fabrici în minte propria creație.

Ce alegi?

Planeta se învârte la timp: nu este un eveniment neînsemnat. Toate galaxiile se descurcă foarte bine; întregului cosmos îi merge de minune. Dar prin minte îți trece un gând nesuferit și ai o zi proastă! Problema este că trăiești într-un spațiu psihologic care nu are nicio legătură cu realitatea. Și ești nesigur, pentru că se poate destrăma în orice moment.

Dacă te privești din perspectiva vastității și măreției spațiului cosmic, ești mai puțin decât un fir de praf. Cu toate acestea, crezi că gândirea *ta* – care este mai puțin decât un fir de praf din tine – ar trebui să determine natura existenței! Ți-ai pierdut perspectiva asupra vieții: aceasta este problema fundamentală.

Ai auzit de „Buddha“. Numele lui era Siddhartha Gautama și a *devenit* un Buddha. Dar Gautama nu a fost singurul Buddha. Un om care a reușit să transcendă intelectul, dimensiunile discriminatorii și logice ale vieții este un Buddha. Oamenii au inventat milioane de moduri de a suferi. Pentru toate, unitatea de producție există exclusiv în minte. Odată ce nu te mai identifici cu mintea ta, ești liber să experimentezi viața dincolo de limitări. A fi un Buddha înseamnă a deveni martorul propriului intelect.

Așa cum am spus anterior, esența yoga este doar asta: să ajungi în acel moment în care există o delimitare clară între tine și mintea ta. Odată ce se întâmplă acest lucru, vei începe o viață de o claritate, percepție și libertate sporite. Vei asista la nașterea libertății.

LIMITELE LOGICII

Fără gândire logică, nu poți supraviețui pe această planetă. Dar, în același timp, prea multă logică înseamnă sinucidere. Să presupunem că te trezești mâine dimineață și începi să gândești 100% logic. Nu te gândi la răsăritul soarelui, la păsările de pe cer, la chipul copilului tău, la florile care înfloresc în grădina ta. Gândește exclusiv logic. Acum, trebuie să te ridici, să mergi la toaletă, să te speli pe dinți, să mănânci, să lucrezi, să mănânci, să lucrezi, să mănânci, să dormi. Mâine dimineață, același lucru. În următorii treizeci, patruzeci sau cincizeci de ani, trebuie să faci același lucru. Dacă gândești 100% logic, nu există niciun motiv să fii în viață!

Într-o zi, în New York, un bărbat mergea spre casă, venind cu întârziere de la serviciu. Deodată, i-a venit o idee romantică. A intrat în florărie, a cumpărat un buchet uriaș de trandafiri roșii, s-a dus acasă și a bătut la ușă. I-a deschis soția lui.

S-a uitat la el și a început să țipe.

– A fost o zi cumplită. S-a stricat robinetul, pivnița s-a umplut de apă, copiii s-au bătut cu mâncare, iar eu a trebuit să curăț toată casa. Câinelui i s-a făcut rău, mama s-a îmbolnăvit și mai ai tupeul să vii acasă *beat*!

Așadar, dacă gândești 100% logic, viața este complet imposibilă! Momentele de logică extremă sunt momente de sinucidere. Viața ta va fi frumoasă doar dacă vei ști când trebuie să folosești logica și când să o lași deoparte.

Sadhana

Încearcă următoarea practică simplă. Fixează-ți robinetul în așa fel încât să cadă doar între cinci și zece picături pe minut. Încearcă să observi fiecare picătură – cum se formează, cum cade, cum se împrăștie în chiuvetă. Fă acest lucru timp de cincisprezece, douăzeci de minute pe zi. Vei conștientiza treptat multe lucruri din jurul și din interiorul tău, lucruri de care nu ești pe deplin conștient în acest moment. Acest exercițiu simplu poate declanșa un proces de sensibilizare și claritate și poate realiza mult mai multe decât îți imaginezi. Prin acest proces simplu, vei

explora o ramură a yoga denumită *dharana*, care înseamnă „ceea ce curge". Nu ne referim la apă. Este vorba despre atenția, respectiv conștiința ta. Scopul este să îți faci atenția să curgă și să te conectezi cu obiectul ei – în cazul nostru, apa. Nu este un exercițiu de observație sau de apreciere. Este un exercițiu de atenție – de transformare în flux a unui lucru sporadic și intermitent. (La scară universală, tu și apa sunteți deja unul. Individualitatea ta este doar ideea ta.)

Aspectul murdar al identității

Intelectul este ca un bisturiu. Funcția sa este să incizeze realitatea și să îți permită să deosebești un lucru de altul. Pentru ca un cuțit să taie cu ușurință, este important ca materia tăiată să nu se lipească de el. Un cuțit lipicios este, evident, un instrument ineficient.

Să presupunem că folosești un cuțit ca să tai astăzi o prăjitură; mâine tai carne; poimâine, fructe. Dacă toate reziduurile se lipesc de el, cuțitul se transformă cu timpul într-un instrument inutil. Ai experimentat poate următoarea situație: dacă tai mango sau mere după ce ai tăiat o ceapă, totul are gust de ceapă! Un asemenea cuțit devine mai degrabă un impediment decât un ajutor. Cu alte cuvinte, odată ce se identifică cu un lucru, intelectul tău se atașează de identificări și distorsionează complet experiența lumii.

Odată... în copilăria sa, Akbar, marele împărat, a fost separat din motive politice de

mama sa. O altă femeie, care era și ea mamă, a fost adusă să îl alăpteze. L-a alăptat pe Akbar și, mai târziu, a fost răsplătită pentru serviciile ei. Băiatul ei, care era încă mic, puțin mai în vârstă decât Akbar, a primit în stăpânire câteva sate și a devenit un mic conducător. Mulți ani mai târziu, Akbar a fost încoronat împărat. Dar acel băiat, lipsit de inteligența și capacitatea de care are nevoie un conducător, și-a risipit toate resursele, a pierdut tot ce i s-a dat și a sărăcit.

Într-o zi, pe când avea vreo treizeci și doi de ani, i-a venit o idee măreață. „De vreme ce am băut lapte de la aceeași mamă, eu și împăratul suntem frați. Și, întrucât eu m-am născut primul, sunt fratele mai mare!“ s-a gândit el.

Ideea i s-a întipărit adânc în minte și s-a dus la Akbar ca să îi spună aceeași poveste.

– Vezi tu, noi doi suntem frați, iar eu sunt fratele mai mare. Dar uite în ce hal am ajuns: eu sunt sărac, tu ești împărat! Cum poți să mă lași așa?

Akbar a fost profund emoționat. L-a primit cu brațele deschise, l-a găzduit în palat și l-a tratat ca pe un rege. Bărbatul nu era obișnuit cu manierele de la curte și a comis multe gafe prostești. Dar generosul Akbar nu a încetat să își spună: „Este fratele meu mai mare. Am băut lapte de la aceeași mamă.“ L-a prezentat tuturor drept fratele lui mai mare.

Lucrurile au continuat așa pentru o vreme. La un moment dat, bărbatul a trebuit să se întoarcă în satul său pentru niște treburi. Akbar i-a spus:

– Frate, ai pierdut satele pe care le-ai primit. Îți voi da în stăpânire cinci sate noi: un mic regat numai al tău.

– Am observat că ai avut atâta succes pentru că ai fost înconjurat de mulți oameni inteligenți. Eu nu am pe nimeni care să mă sfătuiască și de aceea sunt pierdut. Dacă aș fi avut sfetnici și miniștri buni, aș fi construit și eu un mare imperiu. Mai presus de toate, tu îl ai pe Birbal! Ce inteligent este. Dacă aș avea pe cineva ca el, aș fi și eu un mare împărat, i-a spus bărbatul.

– Dacă vrei, poți să-l iei pe Birbal cu tine, i-a spus mărinimosul Akbar.

L-a chemat pe Birbal și i-a poruncit:

– Mergi cu fratele meu mai mare.

– Înălțimea Ta, fratele dumitale merită pe cineva mai bun decât mine. Ce zici de fratele meu mai mare? Ai putea să îl trimiți pe el în schimb.

Akbar a fost fermecat de idee, pentru că nu voia să îl piardă pe Birbal. A spus încântat:

– Cheamă-l de îndată.

A doua zi, bărbatul urma să plece în noul său regat, iar la curte a fost organizată o mare petrecere de rămas-bun. Atmosfera era încărcată de emoție, fiindcă toată lumea aștepta ca Birbal să vină cu fratele lui mai mare.

În cele din urmă, Birbal a sosit trăgând după el un taur.

– Ce-i cu *ăsta*? a întrebat Akbar.

– E fratele meu mai mare, a zis Birbal.

– Vrei să ne faci de ocară pe mine și pe fratele tău? a întrebat furios Akbar.

– Nu, stăpâne, a spus Birbal. Chiar *este* fratele meu mai mare. Amândoi am băut lapte de la aceeași mamă.

Odată ce intelectul tău – sau *buddhi*, cum se numește în terminologia yoghină –, se identifică cu un lucru, vei funcționa în sfera acelei identități. Indiferent cu ce te identifici, toate gândurile și emoțiile tale izvorăsc din această identitate. De exemplu, dacă în clipa de față te identifici ca bărbat, toate gândurile și emoțiile tale izvorăsc din această identificare. Dacă te identifici cu naționalitatea sau religia ta, emoțiile izvorăsc din aceste identificări. Oricare ar fi gândurile și emoțiile tale, aceste identificări sunt, într-o anumită măsură, prejudecăți. De fapt, chiar mintea ta este un tip de prejudecată. De ce? Pentru că funcționează pe baza unor informații limitate și este condusă de un intelect esențialmente discriminatoriu. Așadar, mintea ta, care ar fi trebuit să fie o scară către divin, se complace într-o mediocritate nesfârșită și, în unele ocazii, devine o scară directă către iad.

Identitatea în jurul căreia funcționează intelectul se numește *ahankara*. Continuând comparația cu cuțitul, putem spune că identitatea este mâna care folosește cuțitul. Sau, cu alte cuvinte, intelectul tău este gestionat și determinat de identitatea ta. Un cuțit trebuie să aibă un tăiș ascuțit, dar și o mână fermă care să îl folosească. Dacă mâna nu este fermă, riști să te tai într-un milion de moduri. Majoritatea suferințelor pe care le

îndură oamenii nu se datorează situațiilor externe. Pricinile exterioare sunt minime; majoritatea sunt autoinduse!

Odată ce te identifici cu ceva ce nu ești, mintea devine un tren rapid, imposibil de oprit. Dacă mintea prinde viteză maximă, frânele vor fi imposibil de folosit. Dar dacă reușești să te detașezi de tot ceea ce nu ești – dacă te dezidentifici, ca să spun așa –, vei vedea că mintea se golește și devine o coală albă de hârtie. Vei putea să o folosești când vrei; alteori, va rămâne pur și simplu goală, ferită complet de harababura psihologică. Așa trebuie să fie. Doar că acum te identifici cu foarte multe etichete și, în același timp, încerci să îți oprești mintea: numai că acest lucru nu funcționează.

Indiferent ce credem că suntem, în confruntarea cu moartea, toate identificările se destramă. Dacă ar învăța să renunțe la ele în mod voluntar, oamenii ar duce o viață beatifică. Dacă nu îți îngreunezi intelectul identificându-te cu ceva – corp, gen, familie, calificări, societate, rasă, castă, crez, comunitate, națiune și chiar specie –, vei călători în chip firesc către natura ta absolută. Dacă nu, moartea va demola oricum totul. Să nu ai nicio îndoială în privința asta!

Încercarea de a-ți folosi inteligența pentru atinge natura absolută se numește gnana yoga, sau yoga cunoașterii. Yoghinii gnana nu își permit să se identifice cu nimic. Dacă ar face-o, ar fi sfârșitul călătoriei lor. Din păcate însă, cel puțin în India, adepții gnana yoga nutresc mai multe credințe. „Eu sunt Sufletul Universal, Absolutul, Ființa Supremă“ – le

știu pe toate, de la aranjamentul cosmosului la forma și dimensiunea sufletului! Au citit despre ele într-o carte. Aceasta *nu* este gnana yoga. Orice informație pe care o ai despre ceea ce nu este o experiență a ta de viață este irelevantă. Chiar dacă este o irelevanță sfântă, nu te poate elibera, ci doar încurca!

Într-o zi, un taur păștea pe câmp. A intrat în adâncul pădurii și, după câteva săptămâni în care a păscut iarbă grasă, s-a făcut gras și frumos. Un leu trecut de prima tinerețe, care vâna cu mare greutate, a văzut taurul gras și frumos, s-a năpustit asupra lui, l-a ucis și l-a mâncat. Și-a umplut stomacul. Apoi, cu mare satisfacție, a răcnit. Tocmai atunci, pe acolo treceau niște vânători. Aceștia au auzit răcnetul, au luat urma leului și l-au împușcat mortal.

Morala poveștii: când ești plin de rahat, fă bine și nu deschide gura. [3]

Foarte puțini oameni au intelectul necesar pentru a respecta complet gnana yoga. Majoritatea au nevoie de enorm de multă pregătire. Există un întreg proces yoghin pentru a-ți face intelectul atât de ascuțit încât să nu se lipească de nimic. Dar necesită o mare investiție de timp, fiindcă mintea este un mușteriu complicat; poate crea un milion de iluzii. Gnana yoga poate face parte din demersul tău spiritual; însă doar câțiva aleși pot păși exclusiv pe această cale.

Sadhana

Stai singur o oră. Fără cărți, fără televizor, fără telefon, fără comunicare, fără nimic. Observă pur și simplu ce gânduri îți domină mintea pe parcursul acestei ore: mâncarea, sexul, mașina, mobila, bijuteriile sau orice altceva. Dacă remarci că te gândești periodic la oameni sau la lucruri înseamnă că, în esență, te identifici cu trupul tău. Dacă gândurile tale se îndreaptă spre ceea ce ai vrea să faci în lume, te identifici, în esență, cu mintea ta. Restul reprezintă doar un set complex de ramificații ale acestor două aspecte. Metoda nu este o judecată de valoare. Este un simplu mod de a ști în ce stadiu al vieții te afli. Cât de repede vrei să evoluezi depinde de alegerile tale.

Cufundă-ți intelectul în conștientizare

În sistemul yoghin de clasificare, mintea are șaisprezece dimensiuni. Cele șaisprezece dimensiuni se împart în patru categorii. Există dimensiunea *discernământului*, sau dimensiunea discriminatorie a minții, adică intelectul (*buddhi*); dimensiunea *cumulativă* a minții, adică memoria (*manas*), cea care adună informații; și așa-numita *conștientizare* (*chitta*), care transcende atât intelectul, cât și memoria. A patra dimensiune este *ahankara*, despre care am discutat mai devreme: aspectul minții din care îți extragi simțul identității.

Prima dimensiune – intelectul, buddhi – este crucială pentru supraviețuire. Deosebești un om de un copac doar pentru că intelectul tău este funcțional. Știi că trebuie să ieși pe

ușă, nu prin perete, doar pentru că intelectul tău este funcțional. Fără dimensiunea discernământului, nu ai ști cum să supraviețuiești pe pământ. La niveluri mai complexe și mai sofisticate, intelectul a avut o contribuție inestimabilă la cultura și civilizația umană.

Totuși, problema epocii noastre este că intelectul a căpătat un rol disproporționat de mare. Educația modernă a încurajat dezvoltarea complet asimetrică a acestui aspect al minții. Esența intelectului este să dividă. Așa că omenirea a pornit într-o aventură de diviziune, discriminare și disecare. Am scindat totul. Până și invizibilul atom a fost scindat.

Odată ce se dezlănțuie, intelectul scindează tot ce îi iese în cale; nu îți îngăduie să *fii* pe deplin prezent cu nimic. Deși este un instrument minunat pentru supraviețuire, el este, totodată, o barieră îngrozitoare între tine și experiența unității vieții.

Cum abordăm această problemă?

Yoga ne deschide o cale. În vremurile noastre, nu este doar o strategie utilă; este poate *singura* șansă de a inversa o călătorie care, din câte se pare, ne poartă cu capul înainte spre autodistrugere.

Intelectul devine o barieră pentru că îl ții constant cufundat în partea cumulativă a minții – memoria, manas. Analizează și singur. Vei observa că *fiecare* gând care îți apare în minte își are rădăcinile în informațiile pe care le-ai acumulat deja. Informațiile pot fi colectate conștient sau inconștient. În orice caz, asta înseamnă în

esență că intelectul tău este continuu cufundat în trecut. Într-o astfel de stare, nu este posibil nimic nou. Intelectul își pierde astfel forța și devine o capcană.

Simplu spus, partea cumulativă a minții este coșul de gunoi al societății. Este pur și simplu o adunătură de impresii din exterior. Fiecare om cu care te întâlnești îți bagă ceva în cap și apoi trece mai departe: părinți, profesori, prieteni, dușmani, preoți, prezentatori de știri TV, toată lumea. Nu poți alege de la cine să primești și de la cine să nu primești. Adesea, în momentul în care spui „Nu-mi place omul ăsta“, ajungi să primești mult mai multe de la el decât de la altcineva! Ai capacitatea de a procesa informațiile primite, dar nimic mai mult. Mărețul intelect a fost redus la capacitatea de a recicla gunoiul pe care l-ai adunat.

Blitzkriegul informațional la care ești expus zilnic pătrunde în mintea ta prin cele cinci organe senzoriale. După cum am discutat anterior, organele senzoriale percep totul exclusiv prin comparație. Unde există comparație, există și dualitate. Să presupunem că îți arăt mâna mea. Vezi doar o latură a ei. Dacă ți-aș arăta cealaltă l atură, nu ai mai percepe-o pe prima. Percepția umană prin intermediul organelor senzoriale este întotdeauna fragmentară. Ea poate crea iluzia integralității, dar nu poate cuprinde niciodată întregul.

Dacă îți ții intelectul cufundat în această dimensiune limitată, fragmentată, cumulativă a minții tale, vei trage concluzii complet distorsionate despre viață. Cu cât

oamenii sunt mai absorbiți de gândurile lor, cu atât bucuria dispare. Este regretabil. Dar vreau să fiu clar: gândirea propriu-zisă nu este o problemă. Oamenii care gândesc limpede ar trebui să se bucure. Din păcate, pentru mulți, cu cât gândesc mai mult, cu atât le scade capacitatea de a zâmbi! Problema este că discernământul lor devine robul limitărilor percepției lor senzoriale.

Dar, pe de altă parte, intelectul poate fi ascuțit dacă îi permiți să se cufunde în celălalt aspect al minții tale: conștientizarea, chitta. Dacă vrei să atingi natura ta absolută prin intermediul minții, intelectul tău trebuie să devină *cu adevărat* discriminatoriu, în sens absolut. Acest lucru nu înseamnă să împarți totul în bine și rău, în corect și greșit, în sus și jos, în rai și iad, în sacru și profan. Nu înseamnă decât să înveți *să deosebești realul de iluzoriu, ceea ce este cu adevărat existențial de ceea ce este adevărat din punct de vedere psihologic.*

Dacă îți cufunzi intelectul în conștientizare, dimensiunea discernământului minții tale se poate transforma într-un miraculos instrument de eliberare. Poate deveni extrem de ascuțit, poate tăia și separa ceea ce este adevărat de ceea ce este neadevărat și te poate conduce într-o dimensiune diferită a vieții.

Învață să îți pui intelectul în teaca conștientizării tale, nu în sacul memoriei și identificării. Odată ce vei face asta, acest instrument extraordinar își poate croi fără efort drum spre absolut.

Sadhana

Când mergi conștient pe sârmă, nu ai încotro, trebuie să fii conștient. Dacă intelectul tău alege constant între bine și rău, a ajuns să fie un intelect plin de prejudecăți. Fiind ocupat să împartă lumea în bine și rău, vei cădea cu siguranță de pe sârmă. Nu te apuca să mergi efectiv pe sârmă. Încearcă pur și simplu să crești precizia mișcărilor corpului fizic. (Dacă folosești o practică de hatha yoga, acest lucru ar trebui să se întâmple de la sine.) De exemplu, dacă vezi o linie dreaptă pe podea, încearcă să mergi perfect drept pe ea, fără să te grăbești. Scopul nu este să fii conștient de sine, ci să devii precis sau exact. Încearcă acest exercițiu corporal și vezi ce se întâmplă. Fă cu precizie fiecare mișcare, fiecare gest. Este o metodă de a-ți cufunda intelectul în conștientizare.

Conștientizarea este trăire

Până la urmă, ce înțelegem prin cuvântul „conștientizare“? Ce înseamnă? Și cum o putem accesa?

În primul și în primul rând, să facem o distincție importantă: conștientizarea nu este totuna cu vigilența mintală. Vigilența mintală nu face decât să îți îmbunătățească capacitatea de supraviețuire în lume. Este o vigilență de câine: utilă pentru autoconservare, dar nu și pentru

autoexpansiune. Conștientizarea nu este ceea ce *faci*. Conștientizarea este ceea ce ești. Conștientizarea este trăire.

Conștientizarea, sau chitta, este dimensiunea minții pe care societățile moderne au ignorat-o total, pe propria lor răspundere. Este inteligența nepângărită cu nimic de memorie. Este cea mai profundă dimensiune a minții, care te conectează cu ce este însăși baza creației. Când ești în contact cu această dimensiune, ești într-o stare de conștientizare sporită, care îți permite să fii pe deplin conștient și, în același timp, euforic – fără vreun stimul extern! Dacă înveți să accesezi chitta, să fii într-o stare de beatitudine devine complet natural.

Somnul, veghea, moartea – toate sunt pur și simplu niveluri diferite de conștientizare. Să presupunem că moțăiai și cineva te-a trezit scuturându-te. *Bum!* Întreaga lume a revenit într-o clipă! Nu este puțin lucru. Ai recreat instantaneu întreaga existență. Lumea, care a fost șterasă din experiența ta, a reapărut. Nu în șapte zile, *ci într-o clipă*.

Cum știi dacă lumea există sau nu? Exclusiv prin experiența ta. Nu există alte dovezi. Deci conștientizarea este ce poate să creeze sau să șteargă această existență. Iată magia conștientizării.

Îți poți ridica conștientizarea la niveluri diferite. Pe măsură ce o ridici tot mai mult, în experiența ta se vor deschide dimensiuni ale existenței complet inedite. Lumi pe care nimeni nu și le-a imaginat, nici măcar în cele mai îndrăznețe vise, vor deveni o realitate vie pentru tine.

Când dormi, lumea nu există, pentru că, în mare parte, nu ești conștient. Dar nici măcar în somn nu ești complet inconștient. Diferența dintre un om adormit și un mort este o diferență de conștientizare. Aceeași diferență există și între un om treaz și un om trezit sau iluminat. Oamenii iluminați dorm, dar au atins un grad de conștientizare atât de înalt, încât o parte din ei nu doarme. Organele senzoriale se închid, corpul se odihnește, dar, în rest, totul este activ. Acest lucru se datorează ridicării conștientizării la un nivel complet diferit.

Conștientizarea este un proces de incluziune, o modalitate de a îmbrățișa întreaga existență. Nu este ceva ce poți *face*, dar poți pregăti condițiile potrivite pentru ca procesul să aibă loc. Nu încerca *să fii* conștient. Nu funcționează așa. Dacă îți aliniezi corespunzător corpul, gândurile, emoțiile și energiile, conștientizarea va înflori. Vei deveni mult mai viu decât ești acum.

Când iei contact conștient cu conștientizarea ta, accesezi cea mai subtilă dimensiune a fizicalității, *akash*. După cum am spus anterior, universul este un joc alcătuit din cinci elemente: apă, foc, pământ, aer și eter. Creația le pune pur și simplu în mișcare. În terminologia yoghină, „akash“ este eterul și fiecare om este înconjurat, într-o anumită măsură, de acest al cincilea element. În timp ce celelalte elemente se află în interiorul corpului, dimensiunea akashică sau eterică învăluie corpul fizic – de obicei, la o distanță de maximum patruzeci și cinci,

cincizeci și trei de centimetri. Fiindcă este în continuare fizic, acest element este purtător de informații. Tot ce se întâmplă la un anumit nivel de intensitate sau profunzime în viața ta este întipărit în câmpul akashic din jurul tău.

Când obții acces conștient la conștientizarea ta, vei accesa dimensiunea akashică din jurul corpului tău, precum și dimensiunea akashică din jurul planetei, sistemului solar și al întregului univers. Deși nu aveau niciun instrument tehnologic modern, indienii antici și locuitorii altor părți ale lumii au acumulat o cantitate remarcabilă de cunoștințe despre cosmos. Toate au fost culese prin intermediul dimensiunii *chidakash*, dimensiunea akashică a inteligenței noastre.

După ce iei contact cu conștientizarea ta, nu trebuie să *încerci* să realizezi nimic. Nici măcar nu trebuie să îți dorești sau să visezi, fiindcă cel mai bun lucru care ți se poate întâmpla *se va întâmpla*. În tradiția yoghină, se spune că dacă înveți să accesezi această dimensiune, vei subjuga divinul! Din acel moment, Dumnezeu va lucra pentru tine. Ce înseamnă mai exact acest lucru? Înseamnă că, odată ce te distanțezi de compulsiunea informației tale genetice și karmice, viața scapă de poveri, devine flexibilă, incredibil de ușoară. Această dimensiune transcende intelectul, identificarea, memoria, judecata, karma, diviziunile de orice fel. Este inteligența propriu-zisă a existenței, în care viața decurge întotdeauna exact așa cum ar trebui, cu o ușurință absolută, fără să șovăie.

Sadhana

Dacă vei fi conștient în momentul morții, vei fi conștient și dincolo de moarte. Începe să exersezi cu somnul. Somnul nu este decât o moarte trecătoare. Noapte de noapte, ai o posibilitate extraordinară: posibilitatea de a deveni conștient de dimensiunea de dincolo de moarte.

Încearcă în noaptea aceasta următorul experiment. Încearcă să fii conștient în momentul în care treci de la starea de veghe la somn. Poți face în pat acest exercițiu. Dacă reușești să fii conștient de ultima clipă, în care faci tranziția de la starea de veghe la somn, vei fi conștient pe toată durata somnului.

Vei vedea că este mult de muncă. Iată, așadar, ce poți face. Dacă ești obișnuit să te trezești cu ajutorul alarmei, înlocuiește-o cu un sunet, cu o melodie sau cu un cântec care îți amintește de conștientizarea ta. Te poți antrena ușor pentru a face această asociere. Poate deveni o alarmă pentru conștientizarea ta.

În mod evident, nu poți folosi o alarmă ca să adormi! Dar nu îți va fi ușor să treci conștient de la starea de veghe la somn dacă nu te dez-identifici complet de corpul tău. În prima clipă în care te trezești, încearcă să devii conștient de ceva – de exemplu, de respirația sau de corpul tău. Acest lucru te va ajuta mai târziu, când vei vrea să te culci.

Dacă vei reuși să te trezești în starea de conștientizare și să treci de la veghe la somn

în aceeași stare, vei fi nepieritor. Cu alte cuvinte, când îți vei pierde corpul, o vei face în deplină conștientizare. Chiar și apropierea de acel moment îți va schimba modul în care corpul și mintea ta funcționează și îți va transforma în mod fenomenal calitatea vieții.

Cunoaștere fără gândire

Ai observat vreodată cu atenție un stup? Chiar dacă ai urmat cea mai înaltă școală de inginerie, tot mai ai de învățat de la el. Stupul este o ispravă inginerească fabuloasă! Este cel mai reușit complex de apartamente cu putință, impecabil proiectat și structurat și uimitor de rezistent. Oricât de rea ar fi vremea, ai văzut vreodată un stup care să cadă din copac?

Este o construcție magnifică, dar oare albinele au în minte vreun plan ingineresc? Nu. Planurile sunt în *corpurile lor*. Datorită proiectului existent în sistemul lor, știu exact ce să facă.

Cunoștințele spirituale, „cunoașterea“, au fost transmise întotdeauna astfel – nu prin gând, nu prin cuvânt, ci în același mod în care albinele transmit generației următoare informațiile despre construcția stupilor. Odată ce cunoașterea este transmisă sau „downloadată“, ca să zic așa, ai în tine tot ceea ce trebuie să știi. Când downloadezi un software în computer, nu trebuie să înțelegi cum funcționează. Nu trebuie să citești

fiecare linie de cod. Apeși o tastă și obții un rezultat; apeși altă tastă, alt rezultat. Brusc, ai un alt tip de fenomen.

Eu fac o distincție clară între cunoștințe și cunoaștere. Cunoștințele sunt, în esență, informații acumulate. Toate informațiile sunt legate exclusiv de natura fizică a existenței. Pe de altă parte, cunoașterea este o inteligență vie. Ea *există* oricum, cu sau fără tine. Ori ești în ea, ori nu ești: este singura alegere disponibilă pentru tine.

În tine există o inteligență lăuntrică, care, după cum am văzut deja, transformă o bucată de pâine într-o ființă umană. Cea mai sofisticată mașinărie, inclusiv creierul, a fost creată de această inteligență lăuntrică. În prezent, încerci să folosești o secțiune limitată a creierului tău și crezi că aceasta este inteligența. Nu. În tine există ceva care poate crea un întreg creier uman, în toată complexitatea și capacitatea sa magnifică. Acest „ceva“ funcționează într-un mod complet diferit. De exemplu, eu nu gândesc cu capul, ci *cu fiecare celulă a corpului meu.* Gândirea mea este, așadar, un proces organic, continuu, integrat. Este un anumit nivel de integrare al acestuia, pentru că mă implică total. Mintea mea nu conține niciun gând, decât dacă aleg să gândesc.

În această existență, nimic nu a fost vreodată deplasat. Lucrurile au fost deplasate doar în societățile umane. Între o fărâmă de viață și alta se pot face comparații. Dar pentru inteligența care face posibilă întreaga viață nu există context, nici comparație,

fiindcă este unică. Nu putem spune dacă este sau nu la locul său – este *întotdeauna* la locul său. Este singurul fel în care poate fi.

Iar demersul yoga este pur și simplu: trecerea de la o minte plină de informații la un cosmos al inteligenței. Oamenii fac adesea o alegere tragică: preferă finitudinea creierului uman în detrimentul universului de cunoaștere infinită.

Sadhana

Încearcă pur și simplu să înlături din minte ideea că gândirea este inteligență. Întregul proces al creației, de la primul atom la întregul cosmos, este o expresie fantastică a inteligenței. În clipa de față, în corpul tău, există o inteligență vibrantă, care este însăși sursa creației. Cu intelectul tău supraevaluat, crezi că poți înțelege pe deplin activitatea unei singure celule din corp? Primul pas către trecerea de la captivitatea intelectului în poala unei inteligențe superioare este recunoașterea faptului că fiecare aspect al vieții – de la un grăunte de nisip la un munte, de la o picătură de apă la un ocean, de la atomic la cosmic – este o manifestare a unei inteligențe mult superioare intelectului nostru neînsemnat. Dacă faci acest pas, viața îți va vorbi ca niciodată până acum.

A crede versus a căuta

Odată... într-o zi, doi irlandezi lucrau pe stradă, în fața unui bordel din Londra. Au zărit un pastor protestant apropiindu-se de ei. Bărbatul și-a suflecat gulerul, a lăsat capul în jos și s-a strecurat tăcut în bordel.

Irlandezii s-au privit și au ridicat din umeri.

– Mda, la ce să te aștepți de la un protestant?

Și-au văzut mai departe de lucru. După un timp, a apărut un rabin. Avea gâtul învăluit într-un fular, care îi acoperea aproape complet fața. A intrat și el în bordel. Bărbații au fost profund îndurerați și au dat din cap cu tristețe.

– Unde am ajuns? Trăim vremuri grele. Un om credincios într-un bordel! Cum e posibil?

După un timp, a sosit și episcopul catolic. S-a uitat în stânga și-n dreapta, s-a înfășurat în mantie și s-a furișat în bordel.

Unul dintre bărbați s-a întors către celălalt și a spus:

– Probabil una dintre fete e grav bolnavă.

În momentul în care te identifici puternic cu ceva, pierzi perspectiva asupra vieții! Ideile despre bine și rău, despre corect și greșit sunt constructele tale mintale. Nu au nicio legătură cu viața ca atare. Ceea ce era considerat moral acum o sută de ani este astăzi intolerabil. Copiii tăi disprețuiesc ceea ce tu crezi că este foarte bun. Ideile tale despre bine și rău sunt un simplu nivel de prejudecăți despre viață.

În momentul în care te identifici cu ideile tale limitate despre moralitate, te deformezi complet. Intelectul tău funcționează în jurul

acestor identificări, astfel încât nu vezi niciodată lumea așa cum este. Dacă vrei ca viața ta să fie pătrunsă de un element de spiritualitate, primul lucru pe care trebuie să îl faci este să abandonezi ideile rigide de virtute și viciu și să înveți să privești viața așa cum este.

Una dintre marile probleme ale lumii de astăzi este că în mintea oamenilor este impus, încă din copilărie, un sistem moral inflexibil. Te identifici în mod natural cu ceea ce crezi tu că este bine. Ești scârbit în mod natural de ceea ce crezi tu că este rău. Atracția și aversiunea reprezintă baza identificărilor puternice. Natura minții tale este astfel: indiferent ce îți displace, asta o domină. Generații în șir, moraliștii și predicatorii le-au cerut oamenilor să evite „gândurile rele“. Prin această strategie se obține garantat contrariul! Încercarea de te împotrivi așa-ziselor „gânduri rele“ este o sarcină cu normă întreagă. Îți ocupă complet mintea.

Ideea superiorității morale a fost sursa prea multor acțiuni inumane ca să poată fi ignorată. Majoritatea oamenilor care se cred virtuoși sunt insuportabili. În plus, își petrec majoritatea vieții încercând să evite ceea ce ei consideră „greșit“ sau „păcat“. Prin urmare, se gândesc în permanență la asta. A evita ceva nu înseamnă a te elibera de acel lucru. Această morală se bazează pe excludere. Spiritualitatea, e de altă parte, se naște din incluziune.

Natura esențială a umanității noastre a fost suprimată și distorsionată atât de puternic, încât a fost creat un substitut,

„moralitatea“, pentru a introduce o relativă ordine și sănătate în viețile noastre. Acest lucru s-a întâmplat fiindcă nu am făcut nimic ca să ne menținem umanitatea activă. Dacă umanitatea ta ar fi activă, moralitatea ar fi inutilă.

Moralitatea diferă întotdeauna de în funcție de om, timp, loc, situație și dispoziție. Dar de fiecare dată când umanitatea și-a găsit expresia, în orice moment din istorie sau în orice cultură din lume, ea a fost și va fi mereu la fel. La nivel superficial, fiecare dintre noi are valori, principii și o etică diferite. Dar dacă știi cum să pătrunzi într-o persoană suficient de profund pentru a atinge această umanitate, fiecare dintre noi este la fel.

Pentru a-ți impune moralitatea, nu trebuie să te implici cu oamenii; trebuie pur și simplu să emiți dictate: „Fii bun; vorbește frumos; dacă vorbești la mânie, consecințele vor fi cumplite“ și așa mai departe. Dar dacă vrei să aprinzi scânteia umanității în cineva, ai nevoie de o implicare mult mai mare. Trebuie să *te* dăruiești.

Moralitatea este utilă pentru că sprijină ordinea socială, dar, pe plan interior, poate face ravagii. Fiindcă nimeni nu poate trăi după preceptele morale impuse de majoritatea religiilor, oamenii trăiesc într-o stare perpetuă de vinovăție, rușine și frică. Duc o existență tragică și paralizantă. Umanitatea va asigura ordinea socială în cele din urmă, fără nicio presiune externă.

Întocmește o listă cu toate „păcatele“ din principalele religii ale lumii și vei descoperi că simplul act de a trăi este un păcat. Dacă te

naști este păcat; dacă ai ciclu menstrual este păcat; dacă copulezi este păcat. Dar ce spun eu, chiar și dacă mănânci o ciocolată este uneori un păcat. Întrucât procesul efectiv al vieții este un păcat, oamenii trăiesc într-o vinovăție și teroare perpetue. Dacă nu ar fi atât de afectați de frică și vinovăție, templele, moscheile și bisericile din lume nu ar fi atât de aglomerate în prezent. Dacă ai fi vesel în mod natural, te-ai duce și ai sta pe plajă sau ai asculta foșnetul frunzelor copacilor. Dar pentru că religiile ți-au inoculat acest sentiment de frică și rușine, te jenezi chiar și de biologia ta! Trebuie să mergi într-un loc considerat „sfânt“ ca să te cureți.

Oamenii vor găsi întotdeauna modalități de subminare a valorilor, principiilor și eticii. Dar dacă ești vesel în mod natural, te vei comporta plăcut în mod natural cu lumea din jur. Spiritualitatea nu înseamnă să te îndepărtezi de viață; înseamnă să devii viu până în străfundurile tale, în cel mai deplin mod cu putință. Odată cu vârsta, agilitatea fizică scade, dar nu este obligatoriu să se întâmple același lucru cu nivelul de bucurie și vitalitatea ta. Dacă nivelul de bucurie și vitalitatea ta sunt în scădere, te sinucizi treptat.

Din păcate, în zilele noastre, tot felul de sisteme de credințe se dau drept spiritualitate. Procesul spiritual este întotdeauna o căutare. Între *a crede* și *a căuta* există o diferență semnificativă. A crede înseamnă a presupune ceva ce nu știi; a căuta înseamnă a înțelege că nu știi. Acest lucru permite o flexibilitate uriașă. În momentul în

care crezi ceva, introduci o anumită rigiditate în însuși procesul vieții tale. Această rigiditate nu se reflectă doar în atitudine; se inoculează în fiecare aspect al vieții și este cauza multor suferințe din lume. Societatea umană este o reflecție a experienței umane interioare. Crearea unor ființe umane flexibile, dispuse să privească totul într-un mod proaspăt, lipsit de prejudecăți, și care refuză să r ămână blocate în credințe și opinii, construiește, fără doar și poate, un alt tip de societate.

Yoga este o metodă care a funcționat de minune pentru mine și alte milioane de oameni. Este o metodă complet științifică, care nu se întemeiază pe credință sau convingere, ci pe înțelegerea profundă a mecanismului uman. În plus, nu se întemeiază nici pe vreun sentiment naiv de optimism. Premisa este simplă: dacă ai o sămânță bună și creezi atmosfera potrivită, ea va încolți. Crearea atmosferei potrivite pentru corp și minte este singurul efort necesar. Nu trebuie să faci nimic altceva. Nu ai nevoie de învățături morale sau discursuri metafizice. Dacă umanitatea ta este stârnită, ești o ființă umană frumoasă.

Tot ceea ce este considerat negativ în lume își are originea, în realitate, în limitare. Identitatea limitată pe care ne-o autoimpunem creează cadrul pentru „eu“ contra „celuilalt“. În acest spațiu al diviziunii și separării se nasc toată fărădelegea și negativitatea. Prin urmare, a depune eforturi pentru a atinge infinitul este o garanție

împotriva tendințelor negative. Specia umană trebuie să elibereze viața, nu să o controleze. De la limitare la eliberare – iată calea.

Copacul dorințelor

Mintea poate fi în cinci stări diferite. Poate fi inertă – adică total dezactivată; este o stare rudimentară. Dacă o energizezi, devine activă, dar împrăștiată. Dacă o energizezi suplimentar, nu mai este împrăștiată, ci începe să oscileze. Dacă o energizezi și mai mult, devine orientată într-o singură direcție. Dacă o energizezi din nou, devine conștientă. Și dacă mintea este conștientă, este magică, este un miracol, este un pod către ce este dincolo.

Mințile inerte nu sunt o problemă. Cineva cu o minte foarte simplă și cu un intelect care nu este încă efervescent nu are probleme. Mănâncă și doarme bine. Numai oamenii care gândesc prea mult nu pot mânca și dormi cum trebuie! Oamenii simpli îndeplinesc toate activitățile fizice mult mai bine decât așa-zișii intelectuali ai lumii. Au o anumită pace interioară, fiindcă pentru a crea tulburări și haos, este necesară puțină inteligență. O minte inertă este mai aproape de natura animală decât de natura umană.

În momentul în care îi pompezi o anumită cantitate de energie, mintea devine activă, dar împrăștiată. Când își încep practicile spirituale, unii oameni experimentează un nivel nou de efervescență, care se poate dovedi greu de gestionat, cu excepția cazului

în care se află într-o atmosferă agreabilă. Ei pot interpreta efervescența mintală, alimentată de noile niveluri de energie din sistem, ca o perturbare. În rândul oamenilor, paranoia, tendința de a se teme de tot ce este nou, este omniprezentă. Dar, în realitate, tot ce fac ei este să treacă de la inerție la un nivel superior de vitalitate.

Odată ce încep practicile spirituale, cei care au mințile foarte împrăștiate ajung într-un loc în care mintea devine mai puțin difuză. Doar că în acel moment începe să oscileze – într-o zi se mișcă în direcția asta, în altă zi în direcția cealaltă. Este, totuși, un progres uriaș față de împrăștiere, când mintea trece în fiecare clipă prin zece locuri diferite.

Dacă oscila deja și continuă să fie energizată, atunci, încet-încet, mintea devine concentrată, sau, cum spunem în yoga, „orientată într-o singură direcție“. Este o stare mult mai bună decât cea anterioară. Dar cea mai înaltă stare este cea în care mintea devine *conștientă.* Nu un computer, nu un automobil, nu o navă spațială este cel mai miraculos instrument, ci mintea umană – cu condiția să o folosești conștient. Motivul pentru care succesul decurge atât de ușor și de natural pentru cineva, și este un chin pentru altcineva este, în esență, următorul: unii și-au organizat mintea pentru a gândi așa cum vor, iar alții gândesc împotriva propriilor interese.

O minte umană fermă se numește *kalpavriksha,* copacul dorințelor care împlinește orice favoare. Cu o astfel de minte,

orice ceri devine realitate. Tot ce trebuie să faci este să îți dezvolți mintea până în punctul în care devine un copac al dorințelor, nu o sursă de nebunie. În yoga, o minte care poate materializa orice vrea este descrisă drept o stare de *samyukti*. Aceasta este o măiestrie care provine din ecuanimitate.

Odată ce gândurile tale se organizează, emoțiile tale le vor urma exemplul. Treptat, energiile și corpul tău se vor organiza, de asemenea, în aceeași direcție. Cu toate acestea, ordinea în care abordezi aceste dimensiuni variază în funcție de lucrurile pentru care ești pregătit. În contextul actual, majoritatea oamenilor nu sunt pregătiți pentru niciun sistem decât dacă îi convinge intelectual mai întâi. În cele din urmă, odată ce gândurile, emoțiile, corpul și energia sunt canalizate într-o singură direcție, capacitatea ta de a crea și materializa ceea ce vrei va fi incredibilă.

Știința modernă de astăzi a demonstrat că toată existența este o reverberație a energiei, o vibrație nesfârșită. Și gândurile sunt tot o reverberație. Dacă generezi un gând puternic și îl eliberezi, el se va materializa de fiecare dată. Pentru ca acest lucru să se întâmple, este important să nu îl împiedici și să nu îl slăbești creând tipare negative, autodestructive, de gândire.

În general, oamenii folosesc credința ca pe un mijloc de alungare a gândurilor negative. Dacă ești o ființă umană gânditoare, îndoielile vor ieși invariabil la suprafață. Din cauza alcătuirii minții umane, nu vei capitula în fața lui Dumnezeu nici dacă ea sau el s-ar

înfățișa acum înaintea ta. În schimb, vei dori să cercetezi cazul și să afli dacă este sau nu Dumnezeu adevărat.

Alternativa credinței este *angajamentul*. Dacă te angajezi pur și simplu să creezi lucrurile la care ții cu adevărat, gândurile tale se vor organiza în așa fel încât nu vor exista obstacole. Gândurile tale vor curge liber către ceea ce îți dorești și, odată ce se va întâmpla acest lucru, materializarea dorinței tale va fi o consecință naturală.

Pentru a crea lucrurile la care ții cu adevărat, dorința ta trebuie să fie solid materializată în mintea ta. Îți dorești asta *cu adevărat*? Gândește-te bine. De câte ori nu te-ai gândit: „Ăsta este“? Iar în clipa în care l-ai obținut, ți-ai dat seama că nu era nicidecum acel lucru! Așadar, explorează mai întâi ce vrei cu adevărat. Odată ce răspunsul îți este clar și te angajezi să îl creezi, generezi un proces continuu de gândire în direcția respectivă. Dacă menții un flux c onstant de gândire, fără să schimbi direcția, acesta se va manifesta concret în viața ta.

Cu ajutorul anumitor procese yoghine, poți atinge o altă dimensiune a inteligenței, nepângărită de memorie, chitta, pe care am menționat-o mai devreme. Înțelegerea puterii chitta se numește *chit shakti*, un proces simplu și puternic prin care poți accesa sursa creației din tine.

Mitul conflictului dintre minte și inimă

Oamenii spun adesea că mintea îi conduce într-o direcție, și inima în alta. În yoga, fundamentul pare care îl stabilim este următorul: Ești o singură persoană, ești o ființă unificată. Nu există niciun fel de separare între minte și inimă; ești un întreg.

Să explicăm mai întâi ce înțelegem prin „minte“ și „inimă“. De obicei, gândurile sunt atribuite minții și emoțiile inimii. Dar dacă analizezi cu atenție și cu sinceritate absolută, vei observa că felul în care gândești determină felul în care simți. În egală măsură, felul în care simți determină felul în care gândești. Acesta este motivul pentru care yoga include atât gândirea, cât și emoția în același *manomayakosha*, adică în corpul mintal.

„Mintea“ este considerată, de obicei, procesul de gândire sau intelectul. De fapt, mintea are mai multe dimensiuni: una este aspectul logic; alta este aspectul emoțional, mai profund. Intelectul, după cum știm, se numește buddhi. Dimensiunea mai profundă a minții este numită, în mod convențional, inimă. Dar în yoga, mintea emoțională mai profundă se numește *manas*. Manas este un amalgam complex de memorie, care modelează emoțiile într-un anumit fel. Deci felul în care simți și felul în care gândești sunt, în egală măsură, activități ale minții.

Este foarte simplu. Dacă te cred un om minunat, voi avea sentimente plăcute față de tine. Dacă te cred un om îngrozitor, voi nutri sentimente urâte la adresa ta. Dacă

transformi pe cineva într-un dușman și apoi încerci să îl iubești, efortul este uriaș. Hai să nu îngreunăm aspectele simple ale vieții.

Felul în care gândești determină felul în care simți, dar, la nivelul experienței, gândurile și sentimentele par diferite. De ce? Pentru că gândirea are o anumită claritate, o anumită agilitate. Emoția este mai lentă. Să zicem că astăzi cutare ți se pare un om absolut minunat și nutrești sentimente călduroase pentru el. Brusc, face ceva supărător și ți se pare un om oribil. Gândirea ta îți spune că este oribil, dar emoția ta nu se poate schimba imediat. Se chinuie. Dacă este plăcută acum, nu poate deveni neplăcută în clipa următoare. Emoția are nevoie de timp ca să se schimbe. Cotitura este grea. În funcție de puterea emoției tale, poate dura trei zile, trei luni sau trei ani, dar, după un timp, turnura se va produce.

Nu este util să creăm un conflict între minte și inimă. Emoția este doar partea mai suculentă a gândirii. Te poți bucura de dulceața ei, dar, în mare măsură, gândirea determină emoția, fie că recunoști sau nu acest lucru. Emoția nu este complet stabilă. Și emoția trăncănește, merge încolo și-ncoace, dar este mai puțin agilă decât gândirea. Întrucât îi ia mai mult să se schimbe, iar intensitatea sa este, de obicei, substanțial mai mare decât intensitatea gândirii, cele două par deseori diferite. Dar gândirea și emoția sunt la fel de apropiate ca trestia-de-zahăr și sucul ei.

În experiența majorității oamenilor gândul nu este la fel de intens precum

emoția. (De regulă, nu gândești la fel de intens pe cât te enervezi.) Dar, dacă generezi un gând suficient de intens, acesta te poate copleși. Doar 5–10% din populație este capabilă să genereze o gândire atât de intensă, încât emoția să devină inutilă. 90% din populație nu poate genera decât emoții intense, fiindcă nu a depus niciodată efortul necesar în cealaltă direcție. Dar unii oameni au o gândire foarte profundă. Nu au prea multe emoții, dar sunt gânditori foarte profunzi.

Cel mai bine este să nu creezi polarități în interiorul tău. Asta duce la război civil și la schizofrenie. Gândirea și sentimentul nu sunt diferite. Prima este seacă. Celălalt este suculent. Bucură-te de amândouă.

Cunoaștere și devoțiune

În cultura yoghină, cuvântul *shi-va* are două aspecte. Literalmente, cuvântul înseamnă „ceea ce nu este“. Tot ce *este* provine din „ceea ce nu este“. Dacă privești cerul, vei observa multe stele și obiecte celeste, dar cea mai mare prezență este vastul neant. În poala acestei nimicnicii se desfășoară chiar acum dansul creației. „Shi-va“ se referă la acest neant, care este însăși baza creației.

O altă dimensiune a lui Shiva este Adiyogi, primul yoghin, care a oferit umanității știința incredibilă a yoga. Cultura yoghină face pe nesimțite trecerea de la invocarea shi-va, ca

bază a creației, la invocarea lui Shiva, considerat primul yoghin. Astfel, shi-va se întruchipează în persoana lui Shiva.

Este cumva contradictoriu acest lucru?

Nicidecum. Pentru că, odată ce yoga sau uniunea absolută are loc, nu mai există nicio distincție între realitatea absolută și cel care o experimentează.

Conform acestei logici, cultura yoghină oferă două căi de atingere a stării absolute: a deveni totul sau a deveni nimic; calea *gnana*, cunoașterea, sau calea *bhakti*, devoțiunea.

Dacă vrei să experimentezi shi-va, sau dimensiunea care transcende fizicul, fie te împaci cu legile care guvernează tărâmul nefizic, fie te dizolvi în această dimensiune, fiindcă atrage după sine eliberarea de legile care guvernează tărâmul fizic. Dacă vrei să experimentezi un vârf de munte, fie te înalți la nivelul respectiv, fie privești pur și simplu în sus. Acestea sunt cele două căi fundamentale. Altfel, întâlnirea este imposibilă. Prin cunoaștere, aspiri să întâlnești față în față „ceea ce nu este“. Prin devoțiune te străduiești să îți destrami personalitatea limitată și rigidă și să te îndrepți către o stare mai flexibilă, din care să abordezi dimensiunea care transcende cadrul lucrurilor care îți plac și îți displac. Lucrurile care îți plac și îți displac formează baza identității tale. Natura nesfârșită a dorinței umane este o expresie a năzuinței după natura infinită sau viața care transcende existența fizică. Infinitul și zero sunt simple expresii pozitive și negative ale aceleiași realități.

Devoțiunea înseamnă renunțarea la dualitatea lucrurilor care îți plac și îți displac, la dualitatea atașamentului și aversiunii. Înseamnă că „ceea ce e în regulă“ și „ceea ce nu e în regulă“ nu mai există pentru tine; *totul* este în regulă. Când un devotat spune că „Dumnezeu este peste tot“ sau „totul este Dumnezeu“, ne spune că, în esență, „totul este în regulă“. Crezând că Dumnezeu este peste tot, el sau ea ajunge la o stare profundă de acceptare, transformatoare și eliberatoare. Bhakti este atotcuprinzătoare și atotincluzivă; nu discriminează. Aceasta este, totodată, natura realității absolute.

Devoțiunea a fost considerată, încă din timpurile străvechi, cea mai importantă cale spirituală, fiindcă este cea mai rapidă. Dar are capcanele sale. Calea cunoașterii este mai grea, dar este o cale „cu ochii deschiși“. Pe de altă parte, devoțiunea este o cale „cu ochii închiși“. În cazul cunoașterii, știi la fiecare pas unde mergi, înainte sau înapoi. În cazul devoțiunii, habar nu ai încotro mergi, dacă te îndrepți spre eliberare sau dacă ai căzut într-o groapă.

În general, pentru majoritatea oamenilor, emoția este mai intensă decât gândirea. De aceea, devoțiunea a fost slăvită mai mult decât celelalte căi. Dar în lipsa înțelegerii corecte și a înțelepciunii, calea devoțiunii poate conduce la tot felul de iluzii. Devoțiunea este un instrument pentru transcenderea naturii duale a logicii. Numai că, în loc să transcenzi logica, poți ajunge să o

negi cu totul. În concluzie, este important să ai o platformă logică stabilă înainte să intri în starea fluidă a devoțiunii.

În schimb, mulți oameni cred că devoțiunea nu are ce căuta pe tărâmul logicii. Dar nu este adevărat. Logica este, în esență, un instrument de tăiere, o unealtă de discernământ. Dacă, atunci când te gândești la ceva, logica ta este ca o macetă, vei tăia acel lucru în două. Dar dacă bisturiul logic pe care îl folosești este bine ascuțit, obiectul va părea în continuare intact chiar și după ce îl tai. Dacă un spadasin îndemânatic își folosește sabia ca să doboare un copac, nici măcar arborele nu ar trebui să își dea seama de asta; ar trebui să rămână în continuare intact. Dacă intelectul tău devine atât de rafinat, vei descoperi că devoțiunea se potrivește perfect cu logica ta.

Devoțiunea poate fi frumoasă, veselă, extatică, însă, fără claritatea cunoașterii, poate duce la stagnare. Pe de altă parte, fără emoție, practicile spirituale pot deveni sterile, seci și lipsite de viață. Fără bhakti, gnana devine un simplu exercițiu de despicare a firului de păr în patru.

După cum am spus anterior, dacă vrei să experimentezi un vârf de munte, fie te înalți până la el, fie privești pur și simplu în sus. Adeptul devoțiunii știe că, și dacă reușești să urci până în vârf, tot ce faci este să stai *lângă* el. Dar dacă devii valea, ții întregul munte în poală.

YOGA ȘI EUFORIA

Potrivit legendei, Adiyogi a băut *somarasa*, sucul îmbătător al lunii. A absorbit esența distilată a razelor de lună și se spune despre el că era în permanență beat.

Yoghinii nu condamnă plăcerea. Dar nu se mulțumesc cu micile plăceri, asta-i tot! Ei știu că dacă bei un pahar de vin, te amețești puțin, dar mâine dimineață te doare capul, sau mai rău. Yoghinii nu vor să se mulțumească cu atât. Pentru a te bucura de euforie, trebuie să fii complet beat și, totodată, pe deplin alert. Nu m-am atins niciodată de vreo substanță, dar dacă te uiți în ochii mei, vei vedea că sunt în permanență drogat. Sunt complet beat și total conștient. Aceasta este una dintre plăcerile oferite de știința yoga.

Scopul final nu este îmbătarea. Această stare beatifică elimină teama de suferință. În această stare a extazului de nedescris, orice grijă de autoconservare dispare. Această stare face ca o ființă umană să fie și să acționeze într-un mod care, uneori, poate părea supraomenesc pentru alții.

Vei îndrăzni să explorezi viața numai atunci când chinuitoarea anxietate a autoconservării va fi eliminată complet din mintea ta. Altfel, vei vrea doar să o protejezi. Odată ce vei renunța la frica de suferință, te vei cufunda fără ezitare în orice situație. Chiar dacă vei fi condamnat la iadul veșnic, vei merge cu bucurie acolo, pentru că nu ți-e teamă de suferință!

Când toată lumea vorbea despre ajungerea în rai, Gautama Buddha spunea: „Susții că totul este bine în rai, deci ce să fac eu acolo? Lasă-mă să merg în iad și să îi ajut pe alții, fiindcă eu oricum nu cunosc suferința.“

Atâta timp cât frica de suferință persistă, nu vei îndrăzni să explorezi dimensiunile mai profunde ale vieții. Doar corpul trebuie protejat; nimic altceva din tine nu are nevoie de protecție. Dacă ești dispus să renunți la ideile, filozofiile și sistemele de credințe de care ești atașat în prezent, îți vei putea re-crea întreaga viață începând chiar din clipa următoare.

Mantra iubirii

Cum rămâne cu iubirea? Există iubire necondiționată? Este oare posibilă între două ființe umane? Aceste întrebări sunt des întâlnite.

Într-o zi, Shankaran Pillai a mers în parc. A văzut o femeie atrăgătoare care ședea pe o bancă de piatră. S-a așezat pe aceeași bancă. După câteva minute, s-a apropiat puțin de ea. Femeia s-a îndepărtat. A mai așteptat câteva minute și s-a apropiat din nou; ea s-a îndepărtat. Când a făcut a treia oară acest lucru, femeia s-a mutat la capătul băncii. Shankaran Pillai s-a lipit de ea și a înconjurat-o cu brațul. Ea l-a respins. Bărbatul s-a pus în genunchi, a smuls o floare și i-a dat-o spunând:

– Te iubesc cum n-am iubit pe nimeni în viața mea.

Soarele apunea. Bărbatul ținea floarea în mână. Și o privea pierdut. Atmosfera era perfectă. Femeia s-a înmuiat. Natura a preluat controlul și cei doi și-au făcut de cap unul cu celălalt. S-a lăsat încet-încet noaptea. Brusc, Shankaran Pillai a sărit în picioare, spunând:

– E ora opt. Trebuie să plec.

– Poftim? Acum? Tocmai mi-ai spus că mă iubești ca pe nimeni alta!

– Da, da, bineînțeles, dar mă așteaptă nevastă-mea.

În general, relațiile se construiesc în cadre confortabile și avantajoase pentru noi.

Oamenii au nevoi fizice, psihologice, emoționale, financiare și sociale. Pentru a le îndeplini, o modalitate foarte eficientă este să spui: „Te iubesc.“ Această așa-zisă dragoste a devenit o mantra de tipul „Sesam, deschide-te“. Rostind-o, poți obține ce vrei.

Iubirea este o calitate, fără nicio legătură cu altcineva. Fiecare acțiune pe care o facem este, într-un fel, menită să îndeplinească anumite nevoi. Dacă înțelegi acest lucru, atunci există posibilitatea ca tu să crești în iubire drept calitatea ta naturală. Pe de altă parte, poți să te amăgești în continuare, crezând că relațiile pe care le-ai construit pentru comoditate, confort și stare de bine sunt, de fapt, relații de iubire. Nu spun că aceste asociații sunt private complet de experiența iubirii, dar aceasta este limitată. Nu contează de câte ori ai declarat că iubești cu adevărat; dacă nu sunt îndeplinite anumite așteptări și cerințe, lucrurile se destramă. Este, esențialmente, un sistem reciproc avantajos.

Nu există iubire condiționată și iubire necondiționată. Există condiții și există iubire. Când vorbești despre iubire, *trebuie* să fie necondiționată. În momentul în care punem o condiție, avem de a face cu o tranzacție. Poate că este o tranzacție avantajoasă, un aranjament bun, dar ea nu te va împlini și nici nu te va transporta într-o altă dimensiune. Este pur și simplu convenabilă. Dragostea nu trebuie să fie convenabilă; de cele mai multe ori, nu este. Trebuie să pui *viață*. Trebuie să *te* investești.

Dacă trebuie să fii îndrăgostit, atunci nu trebuie să *fii*. Expresia engleză „falling in love“ [„a cădea în dragoste“] este foarte s emnificativă. Nu urci în dragoste, nu rămâi în dragoste, nu zbori în dragoste, ci cazi în dragoste. Ceva din tine trebuie să cadă sau să se topească pentru a-i face loc celuilalt. Între o tranzacție și o poveste de iubire există o mare diferență. O poveste de iubire nu trebuie să fie cu cineva anume; poți trăi o mare poveste de iubire cu viața însăși.

Ceea ce faci sau nu faci este în acord cu împrejurările în care te afli. Acțiunile noastre sunt modelate întotdeauna de cerințele circumstanțelor externe. Dar iubirea este o stare interioară și modul tău interior de a fi poate fi, fără doar și poate, necondiționat. Cu timpul, actele de iubire pot deveni anoste și stresante. Îți vei da seama atunci că iubirea nu este ceva ce faci; iubirea este felul în care ești.

Sadhana

Iubirea nu are loc niciodată între doi oameni. Se întâmplă în interiorul tău, iar interioritatea ta nu trebuie să fie aservită unui alt om sau obiect. Încearcă următorul exercițiu timp de aproximativ cincisprezece minute: stai lângă un lucru care, în clipa de față, nu înseamnă nimic pentru tine: un copac, o piatră, un vierme sau o insectă. Repetă procesul câteva zile la rând. După un timp, vei descoperi că vei privi acel lucru cu la fel de multă dragoste ca

pe soția, soțul, mama sau copilul tău. Poate că viermele nu știe asta. Nu contează. Dacă vei privi totul cu dragoste, întreaga lume va deveni frumoasă în experiența ta.

Devoțiunea: o schimbare dimensională

Majoritatea oamenilor duc o viață prudentă, cântărindu-și atent iubirea și bucuria, de teamă să nu le epuizeze. Cel mai generos mod de trai este să dai un exemplu întregii lumi, trăindu-ți viața la maximum și dincolo de orice limită. Dacă ești atât de zgârcit, încât nu poți iubi, râde sau trăi din plin, ești pe toate planurile un *kanjoos* – un avar –, cum spunem noi, în India! Devoțiunea înseamnă că nu ești un kanjoos – ești suculent! Devotatul caută să exploreze și să experimenteze din plin viața.

Devoțiunea nu este o disecție a vieții, ci o îmbrățișare totală. Nu este o poveste de dragoste, ci o aventură nebunească. Iubirea însăși este o nebunie, dar există anumite frânturi de luciditate în ea; nu ești complet irecuperabil. În cazul devoțiunii, luciditatea lipsește cu desăvârșire; ești complet irecuperabil. Devotații trăiesc cea mai dulce experiență de viață. Lumea îi crede idioți, dar ei se simt cel mai bine de pe planetă. Tu decizi cine e idiotul!

Prin „devoțiune“, nu mă refer la credință sau convingere. Credința este ca moralitatea. De multe ori, oamenii care cred în ceva se consideră superiori altora. În momentul în care crezi în ceva, prostia ta prinde

încredere. Încrederea și prostia sunt o combinație foarte periculoasă, dar, în general, merg mână în mână. Dacă ai privi lumea din jur, ai înțelege clar că ceea ce știi este atât de neînsemnat, încât nu ai niciun motiv să acționezi încrezător. Un sistem de credințe elimină această problemă; îți dă o încredere uriașă, dar nu te vindecă de prostie.

Devoțiunea nu este un act; nu vizează un lucru sau altul; *obiectul* devoțiunii este imaterial. Doar că, prin devoțiune, ai dizolvat toată rezistența din tine, astfel încât divinul poate transpare cu aceeași ușurință ca respirația. Divinul nu este o entitate cerească; este o forță vie în fiecare clipă a vieții tale. Devoțiunea te face să conștientizezi acest lucru.

Odată... la o cină tradițională într-o familie de catolici, capul familiei a venit la masă, s-a uitat la mâncare și, ca de obicei, a bombănit și și-a înjurat soția și totul din jur. După ce și-a epuizat înjurăturile, s-au așezat cu toții și el a rostit rugăciunea:

– Iubite Doamne, îți mulțumesc pentru pâinea cea de toate zilele și pentru toate minunățiile de pe masă.

Fetița lui de cinci ani stătea sfioasă la masă. Știi cum sunt copiii de vârsta lor – sunt așezați pe tot felul de perne și penițe, dar tot nu ajung la farfurie. Așadar, fetița de cinci ani, cu masa până la gât, a chițăit:

– Tăticule, Dumnezeu aude toate rugăciunile?

– Bineînțeles. Aude orice rugăciune pe care o spunem, s-a trezit brusc creștinul din el.

Fetița s-a lăsat ceva mai jos, cufundată în gânduri. După un timp, a spus:

– Dar, tăticule, Dumnezeu ascultă și celelalte lucruri pe care le spunem?

– Da, Dumnezeu știe în fiecare clipă a vieții noastre toate lucrurile pe care le spunem și le facem.

Fetița s-a lăsat și mai jos și a spus:

– Tăticule, și atunci pe care le crede?

Spune-mi, ce ar trebui să creadă Dumnezeu: rugăciunile sau înjurăturile tale? Cred că este complet nedumerit! Cred că a lăsat-o baltă deja. Pentru că sistematizăm sau instituționalizăm cele mai subtile părți ale vieții, toate lucrurile își pierd brusc vitalitatea și devin lipsite de viață. Toată lumea rostește aceleași cuvinte, papagalicește, dar ele nu mai înseamnă nimic. Când spunem ceva lipsit de însemnătate pentru noi, când rostim cuvinte care nu ard în noi, este echivalent cu a minți. Este mai bine să ne ținem gura.

Încercăm mereu să îi imităm pe cei pe care îi considerăm mentori și exemple de urmat. În urmă cu două mii de ani, când cineva a spus un lucru similar, acesta a dat roade datorită focului din inima lui, datorită adevărului care ardea în el, nu a cuvintelor rostite.

Devoțiunea nu are nimic blând sau călduț. Nu este pentru cei slabi de înger. Este fierbinte. Devoțiunea pârjolește.

AKKA MAHADEVI

În urmă cu aproximativ nouă sute de ani, în sudul Indiei, a trăit o mistică pe nume Akka Mahadevi. Akka era una dintre devotații lui Shiva. L-a adorat pe Shiva încă din copilărie, considerându-l mirele ei. Nu era o simplă credință; pentru ea, era o realitate vie.

Într-o zi, regele a zărit-o pe frumoasa tânără și s-a hotărât să o ia de soție. Ea l-a refuzat. Dar regele a fost de neclintit, i-a amenințat părinții, așa că fata a cedat.

S-a căsătorit cu el, dar l-a ținut la distanță. Regele a încercat să o curteze, dar replica ei era de fiecare dată: „Mirele meu este Shiva.“ Timpul a trecut și regele și-a pierdut răbdarea. Furios, a încercat să o siluiască. Fata l-a respins.

– Am un alt mire. Numele lui este Shiva. Mă vizitează și sunt cu el. Nu pot fi cu tine.

Fiindcă susținea că este măritată cu altcineva, a fost adusă în fața judecății. Se spune că Akka le-a zis celor prezenți:

– Pentru mine nu înseamnă nimic că sunt regină. Voi pleca.

Când a văzut ușurința cu care a întors spatele tuturor lucrurilor, regele a făcut un ultim efort, zadarnic, de a-și salva demnitatea. A spus:

– Tot ce ai – bijuterii, haine – îmi aparțin. Lasă totul aici și pleacă.

Akka și-a lepădat toate bijuteriile și veșmintele în fața întregii adunări și a plecat în pielea goală. Din acea zi, a refuzat să poarte haine, în pofida tuturor insistențelor. În acea vreme, era de neconceput ca o femeie să meargă goală pe străzile Indiei – și încă o femeie tânără și frumoasă. A trăit ca o cerșetoare pribeagă tot restul vieții și a scris poezii minunate, care au supraviețuit până astăzi.

Într-o poezie (tradusă în engleză de A.K. Ramanujan), spune următoarele:

Oamenilor,
bărbați și femei,
li se înroșește obrazul când cârpa ce le acoperă rușinea
cade la pământ.
Când domnul vieților

trăiește în lume înăbușit, fără chip,
cum vă puteți sfii?

Când lumea întreagă este ochiul domnului,
care vede totul,
ce poți ascunde și acoperi?

Devotații de acest fel pot fi în această lume, dar nu pot fi lumești. Puterea și pasiunea cu care și-au trăit viața îi transformă într-o sursă de inspirație pentru generații întregi de oameni. Akka continuă să fie o prezență vie în conștiința colectivă indiană, iar poemele ei lirice se numără și azi printre cele mai apreciate lucrări de literatură din India de Sud.

Acceptarea misterului

Doar o inteligență juvenilă analizează lucrurile și trage concluzii. Dacă inteligența ta este suficient de evoluată și de matură, știi că, pe măsură ce analizezi tot mai atent lucrurile, te îndepărtezi tot mai mult de concluzii.

Dacă vei cerceta în profunzime orice aspect al vieții, te vei îndepărta tot mai mult de concluzii. Viața va deveni mai misterioasă decât oricând. Cu cât o vei aprofunda, cu atât vei înțelege că viața este un proces nesfârșit,

de nepătruns. Nu o poți înțelege pentru că ești ea. Când vei înțelege din experiență că fiecare atom, fiecare fir de nisip, fiecare pietricică sau fiecare fărâmă de viață, de la cea mai mică l a cea mai mare, este de nepătruns, te vei prosterna în mod natural, cu devoțiune absolută, în fața oricărui lucru. Dacă vei sta pur și simplu și vei respira, vei cunoaște viața mai bine decât prin orice fel de analiză profundă.

Pe măsură ce disecăm totul, vrând să extragem adevărul din natura fizică, pătrundem în dimensiunile minuscule ale științei particulelor. De la protoni, neutroni și electroni la neutrini, bosoni și particule supersimetrice, pătrundem, aparent, tot mai adânc. Dar toate acestea țin de sfera naturii fizice. Se spune că materia întunecată este mult mai răspândită în univers decât materia obișnuită – în plus, nu este compusă din atomi, ci din particule de un tip deocamdată necunoscut.

Ia un pahar cu apă și privește-l. Ce știi efectiv despre el? De exemplu, de ce hidrogenul și oxigenul se combină și formează molecula de apă? Sau ridică o pietricică și privește-o îndelung și atent. De ce are forma, dimensiunea, granulația și textura respectivă? Sau privește-te chiar pe tine: De ce ești așa cum ești? Mulți vor răspunde: „Păi, tata și mama... și acum, iată-mă.“ Dar de ce ești așa? Care este fundamentul formei, corpului, individualității tale?

Se spune că, în India de altădată, oamenii trebuiau să se închine în fața a tot ce întâlneau. Nu conta dacă era un copac, o

vacă, un șarpe sau un nor – trebuiau să se încline în fața sa. Oamenii care se înclină în fața tuturor lucrurilor sunt fie proști, fie au privit viața în profunzime. Diferența dintre un idiot și o ființă iluminată este mică. Cele două par adesea asemănătoare, dar, de fapt, sunt lumi diferite. Un idiot este incapabil să tragă concluzii. Un mistic nu este dispus să tragă concluzii. Ceilalți își slăvesc concluziile și le confundă cu cunoașterea. Prostul se bucură de puținul pe care îl știe, iar cel care a privit viața în întreaga ei profunzime se bucură de ea în chip absolut. Ceilalți se chinuie și suferă neîncetat.

Într-o dimineață, un bărbat a intrat în biroul șefului său și i-a spus:

– Șefule, te informez că sunt căutat de trei mari companii. Trebuie să îmi crești salariul.

– Poftim?! Ce companii? Cine te caută? a întrebat șeful lui.

– Compania de electricitate, compania de telefonie și compania de gaz, a răspuns el.

Există mereu ceva în spatele așa-zișilor oameni deștepți care și-au confirmat concluziile despre viață! Sau sunt mereu preocupați să alerge după ceva. Un idiot poate sta așezat aici liniștit. Un mistic poate sta așezat aici liniștit. Ceilalți nu pot.

Devoțiunea este o metodă simplă de a dizolva toate obstacolele din cale. Dacă cei care se chinuie să țină sub control trăncăneala „minții de maimuță“ vor deveni devotați, trăncăneala se va evapora.

Dacă înveți să te înclini, să consideri totul mai important decât pe tine, acest lucru îți va prejudicia, aparent, respectul de sine. Dar a fi

devotat nu înseamnă a fi un preș. Cel care știe să se îndoaie nu se va rupe. (De aceea este recomandat să faci hatha yoga în fiecare dimineață – pentru ca, în esență, corpul tău să nu se frângă!) Așa stau lucrurile cu tot ce este în interiorul tău.

Din păcate, în zilele noastre, chiar și așa-zișii lideri spirituali vorbesc despre stima de sine. „Sinele“ și „stima“ sunt ambele o problemă. Ambele sunt entități foarte limitate; ambele sunt fragile; ambele vor fi mereu nesigure. Dacă îți lipsește stima, foarte bine. Dacă îți lipsește sinele, fabulos!

Sadhana

Când, în experiența ta, ceva este mult mai mare decât tine, te vei înclina în mod natural. Dacă vrei să devii devotat, împreunează-ți mâinile și înclină-te în fața unui lucru cel puțin o dată pe oră, în toate momentele în care nu dormi. Nu contează dacă este ființă sau obiect. Nu alege. Indiferent ce vezi, aplecă-ți pur și simplu capul – indiferent dacă este un copac, un munte, un câine, o pisică sau altceva. Nu trebuie să fie un act fizic; poate fi o acțiune interioară. Fă acest lucru pe tot parcursul zilei, o dată pe oră. Încearcă apoi să îl faci în fiecare minut. Când îl vei face o dată pe minut, nu v a mai fi nevoie să îți folosești mâinile și corpul; înclină-te pur și simplu în interiorul tău. Vei deveni devotat de îndată ce acesta va deveni felul tău de a fi.

Poți să îți dedici toată viața și tot nu vei înțelege o frunză, un elefant, o furnică sau un

atom. Nu poți înțelege nici măcar o moleculă de ADN. Tot ce nu poți înțelege se află într-o stare de inteligență existențială superioară ție. Când vei înțelege asta – cu adevărat – vei deveni devotat.

Devotatul este dispus să se dizolve în obiectul devoțiunii. Dacă ești devotat vieții, vei deveni una cu ea. Nu fi un străin față de procesul vieții. Fii devotat. Dizolvă-te.

Energia

Urmând calea pranică

În zilele noastre, ființele umane se identifică, într-o sumedenie de moduri, cu mintea și trupul. Dar, în mod fundamental, ceea ce tu numești „eu“ este doar o cantitate de energie. Știința modernă a dovedit irevocabil că întreaga existență este alcătuită din aceeași energie, care se manifestă în milioane de moduri, uluitor de diferite. Prin formula $E = mc^2$, Einstein ne spune foarte simplu că, în univers, totul poate fi considerat o energie unică. Când afirmă că „Dumnezeu este peste tot“, religiile din întreaga lume proclamă același lucru, folosind o terminologie diferită.

Știința modernă a tras concluzii prin deducție matematică. Religia a tras concluzii prin credință. Dar yoghinul este o nucă greu de spart, care nu se mulțumește cu deducția sau credința. El sau ea caută să *experimenteze* absolutul îmbunătățindu-și percepția individuală. În consecință, tradiția yoghină nu îl menționează pe Dumnezeu, dar nici nu îl neagă.

Năzuința umană de expansiune este, de fapt, o simplă expresie a inteligenței absolute amorfe, care este însăși sursa a ceea ce suntem. În loc să încercăm să găsim sursa năzuinței noastre, încercăm să o exprimăm în lumea exterioară. Datorită naturii

simțurilor noastre exterioare, ne amăgim că expresia exterioară ne va împlini cumva. D acă interpretăm greșit și considerăm că expresia este cauza, nu ne vom elibera, ci doar încurca.

Pentru toți indivizii, singurul scop al energiilor vitale este atingerea infinitului – miezul creației noastre. Ei nu cunosc alt scop. Poate că mintea ta se gândește la bani sau la o casă nouă, poate că trupul tău tânjește după mâncare sau somn, dar energiile tale vitale tânjesc mereu după depășirea limitelor impuse de structurile tale fizice și mintale. Încet-încet, de-a lungul vieții, mulți oameni încetează să mai urmărească traiectoria energiilor lor vitale. Prin urmare, încep să creadă că sunt entități separate sau autonome.

Dar separarea este un mit. Alcătuirea corpului tău fizic și mintal a fost încropită din exterior. Îți aparțin, dar nu sunt tu. Dacă vrei să mergi pe calea în care se îndreaptă corpul tău în prezent, trebui să știi că te vei duce direct spre mormânt. În mod similar, mintea ta, așa cum o consideri tu, este o harababură complexă, formată din toate lucrurile pe care le-ai acumulat. Obiectivele minții sunt complet autocreate. S-ar putea să nu te deranjeze pe moment, dar, de regulă, te vei abate complet de la procesul vieții. Deci, dacă pășești pe calea minții tale, trebuie să știi că te îndrepți spre o creație psihologică alternativă; poate fi fascinantă, stimulantă, ba chiar reconfortantă pentru un timp, dar nu are nicio legătură cu realitatea existențială.

Întregul proces yoghin are drept scop alinierea sinelui la năzuința naturală a vieții de expansiune nelimitată. El conferă o expresie conștientă acestei nevoi umane fundamentale. Diferitele practici spirituale din științele yoghine urmăresc să ajute această năzuință pe trei niveluri: corpul fizic, corpul mintal și al treilea înveliș, sau strat, cel al mecanismului uman, *pranamayakosha*, corpul energetic.

Yoga presupune experimentarea în mod distinct a procesului mintal și fizic, nu ca bază a ta, ci drept *ceea ce este cauzat de tine*. Dacă gestionezi conștient aceste două instrumente ale corpului și minții, atunci experiența ta de viață va fi 100% creația ta. Tot ce trebuie să faci este să impui o distanță între tine și tot ce ai acumulat din exterior.

Toate lucrurile pe care le-ai acumulat în viață te însoțesc oriunde mergi. Sunt profund atașate de tine, iar tu, la rândul tău, ești profund atașat de ele, la nivel inconștient. Devine o povară, fiindcă nu știi când să o pui jos și când să o ridici. Este ca un sac pe care îl porți tot timpul pe umeri.

Dar *poți* da jos povara. Ea te va întovărăși în continuare, dar, cel puțin, nu va mai fi la fel de grea! Fără doar și poate, poți să impui o distanță între tine și cele acumulate. Le poți folosi când vrei, dar nu trebuie să te identifici cu ele. Dacă nu reușești să menții această distanță, viziunea ta asupra vieții se va înnegura complet. Memoria și imaginația ta – care includ toate ideile, convingerile și

emoțiile tale – țin de sfera psihologică. *Poți gusta și transcende viața doar dacă există o distincție între psihologic și existențial.*

Procesul spiritual înseamnă întoarcerea la viață. Înseamnă să urmărești inteligența profundă a energiilor tale vitale. Există multe moduri de a recunoaște în ce direcție vor să meargă energiile tale vitale. Dacă încetezi să te mai identifici cu procesele fiziologice și psihologice, vei observa clar acest lucru. Doar atunci când te vei îndrepta conștient în direcția energiilor tale vitale, vei cunoaște ecuanimitatea și armonia. Doar într-o stare atât de stabilă, vei îndrăzni să explorezi cele mai înalte niveluri de exuberanță și să abordezi cele mai profunde mistere ale vieții.

DURERE, NU SUFERINȚĂ

Pe vremuri, străbăteam cu motocicleta toată țara. Într-o zi, când eram într-o regiune izolată, am avut un accident nefericit și mi-am tăiat mușchiul gambei până la os. M-am dus la o clinică locală și i-am cerut doctorului să mă îngrijească. Doctorul a examinat rana și a spus că nu poate, fiindcă îi lipsește aparatura de anestezie. M-a sfătuit să mă duc de urgență la un spital mai mare și să cer asistență medicală. I-am spus că nu am timp, că trebuie să îmi continui călătoria, fiindcă am un

program de respectat. I-am cerut să îmi îngrijească neapărat rana. M-a refuzat. Sângeram abundent. După câteva altercații, a cedat, fiindcă sub mine se adunase o baltă de sânge. Așa că, fără nicio anestezie, mi-a pus mușchii la loc și, pentru asta, a avut nevoie de vreo cincizeci și două de copci, prinse pe trei niveluri. În tot acest timp, am stat de vorbă cu el. Transpira și pufnea. După ce a terminat, m-a întrebat șovăielnic:

– Nu te doare deloc piciorul?

Mă *durea*. O durere cumplită, de nesuportat. Dar durerea este un fenomen natural, benefic. Fără ea, nu ai cum să știi dacă ți-ai tăiat piciorul. În schimb, suferința este cu totul altă problemă. Durerea este neplăcută; de ce să o agravezi prin suferință? Suferința este în întregime autocreată. Și fiecare ființă umană are de ales: să sufere sau să nu sufere. Nu îți trebuie prea multă inteligență ca să alegi ultima variantă.

Dilema karmică

Odată... într-o zi, Shankaran Pillai era într-un bar cu prietenii săi. Brusc, a bătut ora opt. Shankaran Pillai a lăsat paharul din mână, s-a ridicat și a pornit spre uşă.

– Hei, care-i baiul? Unde pleci? De ce nu-ți termini măcar băutura? l-au întrebat prietenii lui.

Dar Shankaran Pillai și-a văzut de drum în tăcere, apropiindu-se, ca un zombi, de ușă.

Prietenii lui au izbucnit în râs și au spus:

– Gata, am înțeles! E ora opt și trebuie să fii acasă. Ți-e frică de nevastă, nu-i așa? Ce ești tu: șoarece sau bărbat?

Shankaran Pillai s-a oprit, s-a întors și a spus:

– Eu sunt bărbatul în casă. Dacă aș fi un șoarece, soția mea s-ar teme de mine!

A pornit încet spre casă. Regula soției sale era să ajungă mereu acasă până la ora opt. În acea zi, discuția despre șoarecele-bărbat și pasul lent și legănat l-au făcut să întârzie. Soția lui îl aștepta pe verandă, cu făcălețul în mână. S-a uitat la el și a spus:

– Neghiobule, iar te-ai îmbătat? Vino încoace să-ți arăt eu ție.

Shankaran Pillai era un bărbat firav, dar agil. S-a îndreptat spre ea smerit, dar apoi a sărit brusc peste ea și a zbughit-o în casă. Femeia s-a ridicat și a intrat cu greu după el. A făcut-o să-l alerge prin toată casa, încrezător că nu va reuși să pună mâna pe el. După multă alergătură, a intrat pușcă în dormitor și s-a băgat sub pat. Soția lui a venit în fugă după el. Era o femeie solidă și nu încăpea sub pat. Shankaran Pillai era în siguranță, iar femeia striga:

– Lașule! Ce cauți sub pat? Ieși afară! Ce ești tu: bărbat sau șoarece?

– Eu sunt bărbatul casei. Am libertatea să stau unde vreau, a răspuns Shankaran Pillai.

Era singurul loc în care putea să fie în acel moment, dar a trebuit să afirme că aceea era libertatea lui. Din nefericire, majoritatea ființelor umane procedează cam la fel: își etichetează compulsiunile, limitările drept alegeri. Libertatea înseamnă să poți face cu bucurie tot ce este necesar într-o situație dată. În schimb, a te mărgini să faci doar ce îți place este un mod oribil de compulsiv de a trăi. Această compulsiune este șiretlicul *karmei* – un cuvânt străvechi, deformat prin utilizarea excesivă în întreaga lume.

Ce anume *este* karma?

„Karma“ înseamnă literalmente „acțiune“. Acțiunea este de trei feluri. Poate avea legătură cu trupul, cu mintea sau cu energia. Indiferent ce faci cu trupul, cu mintea sau cu energia ta, se creează un anumit reziduu. Acest reziduu formează un tipar propriu, iar aceste tipare rezultate rămân cu tine. Când acumulezi un volum uriaș de impresii, încet-încet, acestea se transformă în tendințe și devii precum o jucărie automată, un sclav al tiparelor tale, o marionetă a trecutului tău.

Karma este ca un software vechi pe care l-ai scris pentru tine, inconștient.

Tipul de acțiuni efectuate sunt cele care scriu software-ul. Odată ce scrii un anumit tip de software, întregul tău sistem funcționează în consecință. Pe baza informațiilor din

trecut, se formează anumite tipare de memorie, care continuă să se repete. Așadar, viața este ciclică.

Din acest motiv, în viața ta reapar aceleași tipare. Cu mici variații, ele rămân, în esență, aceleași, repetându-se de-a lungul generațiilor. După un timp, repetitivitatea poate fi fatală. Este important să înțelegi că aceste tipare te conduc din interior, nu din exterior. Nimeni nu trebuie să exercite vreun control extern asupra ta. Ești condus tot timpul de dictatorul tău interior. Poate crezi că este o nouă zi. Împrejurările se pot schimba, dar, în interior, vei experimenta în mod repetat același lucru. Astfel, cu cât lucrurile se schimbă mai mult, cu atât rămân la fel, nu fizic, ci experiențial! Încremenești neputincios în rutina karmică.

Libertatea a devenit un cuvânt deșert, întrucât felul în care gândești, simți și înțelegi viața – chiar și felul în care stai, te ridici și te miști – este condiționat de impresiile tale din trecut. Din momentul în care te naști, părinții, familia, educația, prietenii, locurile în care trăiești și călătorești decid totul despre tine. Karma este codificată în fiecare aspect al vieții. Este imprimată în memoria ta mintală, în elementele fundamentale ale corpului tău, în chimia ta, ba chiar și în energia ta. Toate acestea sunt sisteme de backup. Nici dacă îți pierzi corpul sau mintea, nu rămâi fără karma! Atât de eficiente sunt sistemele de backup.

Ceea ce consideri că este personalitatea ta – amalgamul de trăsături și tendințe din care ești alcătuit – se bazează pe informațiile

acumulate inconștient. Aceste tendințe au fost descrise în mod tradițional drept *vasanas*. „Vasanas“ înseamnă literalmente „miros“. Mirosul depinde de tipul de gunoi care se află astăzi în tomberon. În funcție de tipul de miros pe care îl emani, vei atrage anumite tipuri de situații de viață.

Să presupunem că azi ai în tomberon un pește stricat. Poate că ție îți miroase urât, dar alte ființe sunt atrase de el. Dacă mâine vei arunca în tomberon niște flori, mirosul va fi diferit și alte ființe vor fi atrase de el.

În urmă cu aproape treizeci de ani, când am călătorit pentru prima dată în sud, în orașul Coimbatore, am fost găzduit în casa u nui medic. Era un om sociabil și mi-a povestit o întâmplare din familia lui. Trăiau într-o regiune de pe litoralul indian, iar fiica lui cea mare adora peștele. Ea învăța în nord, în regiunea deluroasă din Dehradun, unde nu putea mânca așa ceva, prin urmare, de fiecare dată când sosea acasă în vacanță, cerea zilnic pește. Soția bărbatului era vegetariană și, chiar dacă ea nu mânca, îi gătea fetei pește.

Dacă ești din regiune, știi că există un soi de pește mic, uscat. Are un miros incredibil de puternic. Orice om își dorește să conducă la trei kilometri în urma camionului cu care este transportat sau să își țină respirația când trece pe lângă el. Gătitul în casă este o strategie bună de alungat vecinii! Or, fiica bărbatului voia să mănânce tocmai *acest* soi de pește.

Când prăjeau acest pește uscat, afumau practic toată casa. Mirosul scula chiar și

morții din mormânt! Odată, mama a intrat în bucătărie și le-a spus bucătarilor cum să gătească peștele, dar în momentul în care mirosul a început să se degaje din tigaie, a fugit din bucătărie, nemaiputând suporta. Între timp, fata, care a simțit și ea mirosul din dormitor, a rupt-o la rândul ei la fugă, atrasă de mireasmă. Mama și fiica s-au izbit cap în cap – iar mama s-a ales cu nasul spart!

Am amintit acest incident nu ca exemplu de răsplată și pedeapsă, ci ca ilustrare a posibilelor consecințe ale atașamentului și aversiunii puternice. Când acestea îți domină viața, coliziunile sunt inevitabile. Vasanele, sau tendințele, sunt generate de o vastă acumulare de impresii determinate de acțiunile tale fizice, mintale și energetice. Ceea ce numești personalitatea ta este doar o expresie a acestor tendințe.

Dacă faci un lucru într-un anumit fel și cineva te întreabă de ce nu îl poți face altfel, răspunsul tău este, de regulă: „Este natura mea. De ce nu pot face ce vreau?“ Dar *nu* este natura ta. *Nu* faci ce vrei. Tendințele au devenit compulsive. Ești înrobit de software-ul pe care îl scrii inconștient pentru tine. Odată ce software-ul tău este schimbat, ți se deschide, aparent, o singură cale în viață. Aparent, destinul tău este predeterminat. Procesul spiritual presupune, însă, că ai luat decizia să îți reprogramezi *conștient* software-ul.

În India, „karma“ este un cuvânt des întâlnit. Dacă oamenii dau dovadă de orice fel de comportament compulsiv, lumea spune imediat: „Aaa, este karma lor.“ Adică este

creația lor. Amărăciunea sau dulceața unei experiențe nu se găsește în evenimentul propriu-zis, ci în modul în care îl percepi și răspunzi față de el. O experiență foarte tristă pentru un om poate fi o binecuvântare pentru altul.

Odată, un om îndoliat stătea lângă o piatră funerară, plângând amarnic și lovindu-se cu capul de ea.

– Viața mea! Of, nu mai are niciun sens. După moartea ta, trupul meu a devenit un leș nefolositor. Dacă ai fi trăit! Dacă soarta nu ar fi fost așa crudă! Dacă nu ai fi murit, viața mea ar fi fost cu totul alta!

Un preot care trecea pe acolo l-a auzit și i-a spus:

– Cred că omul care zace sub movila asta de pământ a fost foarte important pentru tine, nu?

– Important? Într-adevăr, așa este! s-a jelit bărbatul cu și mai mare aplomb. A fost primul soț al nevestei mele!

Așadar, calitatea vieții depinde întotdeauna de *modul* în care experimentezi viața, nu de *ce* îți oferă ea.

Karma nu este un cuvânt negativ. Trebuie să reții acest aspect. Karma conferă stabilitate și structură vieții tale. În fiecare clipă, impresiile năvălesc torențial în sistemul tău prin cele cinci organe senzoriale și fiecare dintre ele este înregistrată. Informațiile stocate nu fac nimic rău. Sunt foarte utile pentru supraviețuirea ta. Dacă le-ai șterge complet, nu ai ști cum să îți gestionezi nici măcar cele mai simple aspecte ale vieții. Procesul spiritual nu încearcă să demoleze

acest depozit de impresii karmice, ci să te ajute să îl conștientizezi mai bine și să stabilești un mic spațiu, care să îți permită să stai în afara lor.

Așadar, software-ul propriu-zis nu este o problemă. El se transformă într-o problemă doar dacă devine factorul dominant din viața ta. A vorbi despre karma bună și karma rea este ca și cum am vorbi despre sclavie bună și sclavie rea. Nu există așa ceva. Karma este pur și simplu creația ta. Nu este nici bună, nici rea. Este un software care se poate dovedi util dacă dobândești o anumită libertate față de el. Acesta este singurul țel al procesului spiritual: să slăbească stăpânirea karmei asupra ta. Indiferent de natura karmei din trecut, o fii nță umană are suficientă conștientizare pentru a prelua complet stăpânirea asupra karmei clipei actuale.

Ca să ai parte de o transformare, de un progres în viața ta, trebuie să spargi tiparele ciclice ale karmei. Tot ce este ciclic sugerează o mișcare constantă, dar, de fapt, nu duce nicăieri. Dacă ești sensibil la viață, vei înțelege devreme acest lucru. Dacă ești mai puțin sensibil, îl vei înțelege pe măsură ce îmbătrânești. Poate că totul decurge în favoarea ta: viața ta profesională este înfloritoare, capitalul tău este în creștere, familia ta este rodnică, dar, cu toate acestea, *tu* nu ajungi nicăieri. Cu cât vei cunoaște mai repede succesul, cu atât vei înțelege acest lucru mai devreme. Când te afli într-o stare de insuficiență, crezi mereu că totul va fi bine după ce îți vei împlini visele. Dar dacă toate

lucrurile la care ai visat se împlinesc foarte repede, îți dai seama brusc că, deși totul a decurs cum ai sperat, viața în continuare neîmplinită și năzuințele tale persistă.

Până nu întrerupi acest ciclu, în viața ta nu există alegere reală. S-ar putea ca uneori să simți că ai făcut o schimbare revoluționară. Lucrurile s-au schimbat aparent și totul merge de minune vreme de trei zile, dar în a patra zi, te întorci pe același făgaș. Ai pățit des acest lucru, nu-i așa? Asta pentru că, atâta timp cât ești în strânsoarea karmică, nu există libertate de gândire, de emoție, de acțiune și, mai presus de toate, libertate de experiență.

În același timp, nici evitarea karmei nu este un răspuns. Evitarea îți poate oferi un echilibru și o stabilitate relative în viața de zi cu zi, dar îți va seca viața și îți va răpi bucuria. În sine, aceasta este o karmă puternic negativă. Negarea, suprimarea sau evitarea vieții duce la robie, nu la libertate. Dorința „Nu vreau karma“ este, la rândul ei, o karma importantă!

Procesul propriu-zis al vieții este el însuși o dizolvare a karmei. Dacă trăiești la maximum fiecare clipă, dizolvi cantități uriașe de karma. Dacă experimentezi absolut tot ceea ce îți iese în cale, dacă trăiești fiecare respirație la intensitate maximă, fără distragerile gândului și ale emoției, ferit de orice dramă psihologică, te eliberezi de procesul propriu-zis al nașterii și al morții. Ești mai viu; ba mai mult decât atât, *ești* însăși viața.

Yoga oferă o modalitate de distanțare nu doar de karma ta, ci și de sursa karmei, adică de intelectul discriminator. Îți oferă posibilitatea de a alege în fiecare clipă a existenței tale dacă vrei să fii victima, spectatorul sau stăpânul vieții tale. Cu puțin efort și exercițiu, toți putem scrie software-ul nostru de bucurie și de bine.

Sadhana

A înțelege că toate realizările tale materiale sunt prețioase doar prin comparație cu cei care nu le au este o bucurie izvorâtă din lipsurile altuia. Chiar o poți numi bucurie? Nu cumva este, de fapt, un soi de boală? A sosit timpul ca toată lumea să abordeze această problemă. Dacă ai fi singur pe planetă, ce ți-ai dori pentru tine? Pune-ți această întrebare și vezi unde te duce.

Încearcă următorul lucru. Stai singur cinci minute și vezi cum ar arăta viața ta dacă ai fi absolut singur pe lume. Dacă nu ar exista nimeni sau nimic cu care să te compari, după ce ai tânji efectiv? Ce ar conta cu adevărat pentru tine dacă aprecierile sau criticile externe nu ar exista? Dacă vei face zilnic acest exercițiu, te vei alinia cu năzuințele vieții care ești, nu cu harababura karmică acumulată care crezi că ești.

Mecanica vieții

În principiu, *kriya* înseamnă „acțiune interioară“. O acțiune interioară nu implică nici corpul, nici mintea, nici dimensiunile fizice ale energiei. După cum am afirmat mai devreme, deși îți aparțin, corpul și mintea îți sunt totuși exterioare. Le-ai acumulat pe amândouă din exterior: corpul este o acumulare de hrană, iar mintea o acumulare de idei. Chiar și amprentele asupra corpului energetic sunt o acumulare a impresiilor celor cinci simțuri. Capacitatea de a efectua acțiuni cu ajutorul *aspectului nefizic al energiei tale* se numește „kriya“. Sună puțin ezoteric, dar vei putea practica o kriya doar dacă vei fi inițiat de cineva care stăpânește tărâmurile energiei.

Karma este ceea ce se întâmplă când acțiunile tale găsesc expresia exterioară, implicând corpul, mintea și dimensiunile fizice ale energiei. Kriya este ceea ce se întâmplă când te întorci spre interior și efectuezi o acțiune care transcende toate dimensiunile fizicalității. Karma este procesul care te înlănțuie. Kriya este procesul care te eliberează. Cel mai important aspect al yoga este, întotdeauna, să faci acțiuni dincolo de dimensiunile fizice ale energiei. Dintre cele patru dimensiuni ale fizicalității, ești cel mai conștient de acțiunile corporale și apoi, gradual, din ce în ce mai puțin, de acțiunile mintale, de cele emoționale și într-o măsură neglijabilă de cele energetice. În momentul în care înveți să acționezi folosind aspectul nefizic al energiei tale vitale, treci brusc la un nou nivel de libertate interioară și exterioară.

Cum accesezi aspectul nefizic al energiei tale vitale? Practicile yoghine, care implică posturi, tehnici de respirație, atitudini ale minții și activare energetică, vizează, în mod esențial, alinierea primelor trei straturi ale corpului: fizic, mintal și energetic. Doar alinierea lor îți va asigura accesul la dimensiuni de dincolo de fizic – la energia fundamentală a vieții propriu-zise.

Am văzut o mulțime de oameni care fac o simplă kriya și devin brusc atât de creativi, încât izbutesc lucruri de neimaginat pentru ei. Reușita se datorează faptului că au slăbit strânsoarea fundației karmice. În loc să rămână încâlciți în procesele fizice ale corpului, minții și energiei lor, și-au reorganizat radical energiile vitale. Orice ființă umană poate învăța să facă acest lucru.

Kriya yoga este o modalitate foarte puternică de străbatere a căii spirituale, dar, în același timp, este extrem de solicitantă. Pentru mulți orășeni moderni, care nu sunt obișnuiți să folosească întreaga versatilitate a corpului lor, kriya yoga poate părea anevoioasă și inumană. Acest lucru se datorează faptului că fiecare kriya este atent elaborată și implică multă disciplină, concentrare și exactitate. Majoritatea oamenilor nu au corpul, atitudinea sau stabilitatea emoțională necesare pentru această cale de yoga, în primul rând pentru că sunt obișnuiți să trăiască, încă din copilărie, într-un confort neîntrerupt. Nu este nicio problemă dacă ești învățat cu un anumit nivel de confort fizic. Însă a căuta în

permanentă confortul: iată marea problemă. Acest tip de atitudine și emoție nu este potrivit pentru calea kriya yoga.

De asemenea, kriya yoga nu se poate face cu oameni care vorbesc tot timpul despre „libertate“. Nu este potrivită pentru oamenii care întreabă neîncetat: „De ce nu sunt liber să mănânc înghețată? De ce nu mă pot trezi când vreau eu? De ce nu pot să mănânc și să beau orice sau să fac sex cu oricine, oricând am chef?“ Dacă alegi calea kriya, toate procesele tale fizice, psihologice și emoționale trebuie să respecte o disciplină fundamentală. Dacă vrei să atingi zenitul conștiinței tale, disciplina este esențială. Nu poți să petreci până în zori și să încerci să escaladezi Everestul a doua zi! Aceeași logică se aplică și în acest caz.

Când ți se propune un regim de kriya yoga, trebuie să îl respecți. Vei înțelege din mers necesitatea disciplinei, dar kriya nu poate fi niciodată explicată pe deplin. Dacă trebuie explicată, esența sa se pierde. Acest lucru este astfel deoarece kriya este un instrument pentru transcenderea cadrului logicii și al experienței, în vederea accesării dimensiunilor nefizice care sunt considerate spirituale sau mistice.

Dacă aș vrea să te învăț kriyas doar ca pe niște practici, ar fi simplu să le pun într-o carte din care le-ai învăța și memora. Dar pentru ca să fie un proces viu, să se imprime în sistemul tău într-un anumit mod, kriya are nevoie de disciplină, devotament și receptivitate. Când străbați un teren complet

necunoscut, în lipsa încrederii în cel care te călăuzește, călătoria devine inutil de lungă și de dificilă.

În general, pe calea kriya, cei mai mulți guru îi fac pe discipoli să aștepte. În trecut, când discipolii mergeau să învețe kriya yoga, gurul le cerea deseori să mături podeaua un an întreg, apoi, în anul următor, să spele vasele! Dacă încrederea lor rămânea nezdruncinată în acest interval, atunci gurul îi iniția în kriya. Există și o explicație. Odată ce le oferi capacitatea specială care le face sistemul să vibreze dincolo de standardele normale, oamenii își pot face mult rău dacă atitudinile și emoțiile lor nu sunt așa cum ar trebui să fie. Dar în lumea de azi, este dificil să ai atât de mult timp cu oamenii, să ajungi la acest tip de încredere și apoi să întipărești aceste kriya. Nu este imposibil, dar șansele sunt mici.

Am petrecut douăzeci și unu de ani din viață transformând o kriya puternică, *Shambhavi Mahamudra*, ca să o pot preda unui număr cât mai mare de oameni din lumea de astăzi. Am blocat anumite aspecte care le-ar putea oferi capacitatea de a face rău lor și altora ori de a influența elementele din jur, așa că au rămas doar beneficiile fizice, psihologice și spirituale. În aceste două decenii, m-am îndepărtat cu bună știință de toate formele de comunicare publică și mi-am îndreptat toată atenția asupra recreării acestei kriya, asigurându-mă că poate fi difuzată pe scară largă, fără efecte adverse.

Calea deplină a kriya yoga este importantă doar pentru cei interesați să exploreze

dimensiunile mistice. Dacă ești preocupat doar de starea de bine sau cauți doar împlinirea, kriya este puțin utilă. Kriya yoga nu trebuie să fie o cale exclusivă, fiindcă este foarte solicitantă.

Dacă urmezi fără îndrumare și foarte intens calea kriya, îți poate lua mai multe vieți ca să obții rezultate. Dacă ai pe cineva care să ghideze activ procesul, kriya poate fi cea mai puternică și mai magnifică modalitate de explorare a naturii interioare și a fenomenelor mistice. În caz contrar, kriya este ca un sens giratoriu. Ceea ce cauți pe această cale nu este doar starea de bine, beatitudine sau realizare. În schimb, vrei să cunoști mecanica creării vieții; vrei să cunoști ingineria vieții. Din acest motiv, este un proces mult mai lung.

Oamenii care străbat calea kriya au o cu totul altă prezență de sine, fiindcă își stăpânesc energiile. Ei pot demonta și asambla viața la loc. De exemplu, dacă urmezi calea gnana, intelectul tău poate deveni ascuțit ca briciul, dar poți face foarte puține cu energiile tale. La fel, pe calea bhakti, a devoțiunii, nu poți face prea multe cu energiile tale. (De altfel, puțin îți pasă, fiindcă tot ce contează este dulceața intensă a emoțiilor tale; nu vrei decât să te dizolvi în obiectul devotamentului tău.)

Dacă ai pășit pe calea karmei, poți face multe lucruri în lumea exterioară, dar nu poți face nimic cu tine însuți. În schimb, yoghinii kriya pot face tot ce vor cu lumea lor interioară și pot realiza multe și în lumea exterioară.

Sadhana

Modul propriu-zis în care funcționează structura karmică în fiecare ființă umană este, în esență, ciclic. Dacă ești foarte atent, vei observa că, într-o zi, ciclurile se repetă de mai multe ori. Dacă ești foarte atent, vei observa că, la fiecare patruzeci de minute, parcurgi un ciclu fiziologic. Odată ce vei înțelege acest lucru, cu atenția și conștientizarea necesare, vei putea să stăpânești ciclul și să pornești spre transcendență, îndepărtându-te de limitările stabilite de aceste cicluri. O dată la fiecare patruzeci de minute, viața îți oferă, așadar, o oportunitate: oportunitatea de a deveni conștient.

De asemenea, o dată la patruzeci, patruzeci și opt de minute, se produce o schimbare de dominație a modului în care respirația parcurge nara dreaptă și nara stângă. Pentru o vreme, respirația este dominantă în nara dreaptă, apoi în stânga. Conștientizează acest lucru, pentru a ști că treci măcar printr-un proces de schimbare. Această conștientizare poate fi îmbunătățită prin conștientizarea influențelor solare și lunare asupra corpului. Dacă îți sincronizezi sistemul fizic cu ciclurile lunare și solare, sănătatea ta fizică și psihologică va fi garantată.

Labirintul energiei

Sistemul yoghin ne oferă o viziune cuprinzătoare și elaborată asupra anatomiei

corpului energetic uman. Sistemul a cartografiat șaptezeci și două de mii de canale din sistemul energetic (*nads*, cum se numesc). *Prana*, adică energia, străbate aceste canale. Cele șaptezeci și două de mii de canale izvorăsc din trei canale de bază. Canalul din dreapta se numește *pingala*, cel din stânga, *ida*, iar canalul central, *sushumna*.

Cele trei canale formează baza sistemului energetic. Pingala este simbolul masculinității și ida al feminității. În acest caz, „masculin“ și „feminin“ nu se referă la diferențele biologice, ci la anumite trăsături din natură care au fost identificate astfel. Trăsăturile sunt reprezentate de cele două canale.

Dacă pingala cuiva este foarte pronunțată, atunci trăsăturile exploratorii vor fi dominante. Dacă ida este mai pronunțată, vor predomina trăsăturile receptive și reflexive. Nu contează dacă ești bărbat sau femeie. Ida poate fi dominantă chiar dacă ești bărbat; de asemenea, pingala poate fi mai dominantă chiar dacă ești femeie.

Pingala și ida sunt simbolizate de soare și lună: soarele reprezintă masculinul, iar luna femininul. Soarele este bătăios și sociabil; luna este receptivă și reflexivă. Totodată, ciclurile lunii sunt intim legate de corpul feminin. La nivelul minții, pingala reprezintă dimensiunea logică; ida reprezintă dimensiunea intuitivă. Aceste două dualități sunt fundamentul sferei fizice a vieții. O ființă umană este completă doar atunci când masculinul și femininul funcționează la potențial maxim și sunt în echilibru.

Sushumna, nadi-ul central, este cel mai important aspect fiziologic, dar, în general, rămâne neexplorat. Este independent de cele șaptezeci și două de mii de nadis, dar este punctul principal al întregului sistem. Odată ce energiile pătrund în sushumna, obții un anumit echilibru, indiferent ce se întâmplă în jurul tău. Poate că ești echilibrat în clipa de față, dar dacă situația exterioară devine dificilă, vei fi afectat. În schimb, odată ce energiile intră în sushumna, modul tău interior de a fi devine independent de exterior, fiindcă este independent de cele șaptezeci și două de mii de nadis.

În zilele noastre, se vorbește des despre *chakra*. „Chakra“ înseamnă „roată“ și are un înțeles și o semnificație specifice în sistemul yoghin. În prezent, există „centre de aliniere a roților“, care pretind că îți echilibrează chakrele, îți curăță cărămizile de bază și te vindecă de bolile din trecut, prezent și viitor. Mulți oameni din zilele noastre se „ocupă“ de chakre. A devenit un moft care se poate dovedi periculos. Este timpul să abordăm cu grijă și precizie acest subiect foarte sensibil.

Nadis nu se manifestă fizic. Nu le vei găsi disecându-ți corpul și privind înăuntrul lui. Însă, pe măsură ce vei deveni tot mai conștient, vei observa că energia nu se mișcă aleatoriu, ci pe căi bine stabilite.

Chakrele sunt centre puternice în fiziologie, în care nadis se întâlnesc într-un mod particular, pentru a crea un vortex energetic. La fel ca nadis, chakrele au o natură subtilă și sunt lipsite de o existență fizică. Ele se întâlnesc întotdeauna sub formă

de triunghi (nu de cerc, cum sugerează cuvântul „chakra“). Cercul este partea mobilă a oricărei mașinării, fiindcă se poate mișca cu o rezistență minimă. Acești centri energetici se numesc astfel întrucât roata sugerează mișcare sau dinamism.

În corp există o sută paisprezece chakre. Două sunt exterioare corpului și o sută douăsprezece sunt în corp. Între cele o sută douăsprezece chakre, șapte ocupă un rol major. Trei dintre ele sunt active în cazul majorității oamenilor; restul sunt inactive sau foarte puțin active. Pentru viața fizică, nu trebuie să îți activezi toate cele o sută paisprezece chakre. Poți duce o viață completă cu doar câteva dintre ele. Dacă ți-ai activa toate cele o sută paisprezece chakre, nu ai avea deloc simțul corpului. Yoga vizează activarea sistemului energetic, în așa fel încât conștientizarea corpului tău să scadă constant, fiind *în* corp, dar *nefiind* corpul.

În sudul Indiei, a trăit cândva un yoghin legendar, pe nume Sadashiva Brahmendra. Era un *nirkaya*, care înseamnă literalmente „yoghin fără corp“. Nu avea simțul corpului. Un om aflat într-o astfel de stare nu are nevoie de haine. Umbla în pielea goală. Totodată, într-o astfel de condiție, omul este lipsit de simțul căminului propriu, al proprietății sau al granițelor fizice.

Într-o zi, yoghinul nostru a intrat întâmplător în grădina regală de pe malul râului Kaveri. Regele se relaxa în compania reginelor lui. Sadashiva Brahmendra s-a plimbat prin grădină, fără să țină seama de goliciunea sa. Regele s-a înfuriat.

– Cine este nebunul care îndrăznește să treacă gol prin fața femeilor mele?

Și-a trimis soldații după Sadashiva Brahmendra. Au alergat după el și l-au strigat. El nu s-a întors. Și-a văzut de drum. Furios, un soldat a scos sabia, l-a lovit și i-a retezat brațul drept. Sadashiva Brahmendra nici măcar nu și-a întrerupt ritmul. Și-a continuat drumul.

La vederea acestui lucru, soldații au fost uimiți și îngroziți. Au înțeles că nu este un om oarecare. Regele și soldații au alergat după el, s-au prosternat înaintea lui, i-au cerut iertare și l-au adus înapoi în grădină. A trăit acolo pentru tot restul vieții și, în cele din urmă, tot acolo s-a lepădat de trup.

În tradiția yoghină, există nenumărate exemple ca acesta. Când energiile tale sunt într-o stare crescută, simțul fizicului este atât de diminuat, încât poți sta fără hrană exterioară zile în șir.

Care este rolul chakrelor în cadrul sistemului?

Există șapte chakre fundamentale: *muladhara*, situată în zona perineului, spațiul dintre orificiul anal și organele genitale; *swadhishthana*, situată chiar deasupra organelor genitale; *manipuraka*, situată la doi centimetri sub buric; *anahata*, situată sub punctul în care cutia toracică se unește cu diafragma; *vishuddhi*, situată la baza gâtului; *agna*, situată între sprâncene; și *sahasrara*, cunoscută și sub numele de *brahmarandra*, situată în fontanela din vârful capului (unde nou-născuții au un punct moale).

Chakrele sunt cele șapte dimensiuni prin care energiile tale își găsesc expresia. Experiențele tale interioare – mânia, suferința, pacea, bucuria și extazul – sunt niveluri diferite de exprimare a energiilor tale vitale. Dacă energiile tale sunt prevalente în muladhara, atunci mâncarea și somnul vor fi factorii dominanți din viața ta. Dacă energiile sunt prevalente în swadhishthana, plăcerea va fi factorul dominant din viața ta; altfel spus, te vei bucura de realitatea fizică în multe feluri. Dacă energiile tale sunt prevalente în manipuraka, ești un om de acțiune; poți realiza multe în lume. Dacă energiile tale sunt prevalente în anahata, ești un om foarte creativ. Dacă en ergiile tale sunt prevalente în vishuddhi, ai o prezență puternică. Dacă energiile tale sunt prevalente în agna, ești realizat intelectual. Realizarea intelectuală îți poate aduce o stare de pace și stabilitate interioară, indiferent ce se întâmplă în exterior.

Acestea sunt pur și simplu niveluri de intensitate. Un om care caută plăcerea are mai multă intensitate în viața lui decât cineva a cărui viață înseamnă doar mâncare și somn. Omul care vrea să inițieze ceva în lume are mult mai multă intensitate decât unul care caută plăcerea. Un artist sau o persoană creativă își trăiește viața mai intens prin comparație cu ceilalți trei. În vishuddhi, intensitatea are o dimensiune complet diferită, iar în agna este și mai mare. Dacă accesezi sahasrara, vei exploda în stări extatice inexplicabile. Fără vreun stimulent

sau vreun motiv exterior, vei fi pur și simplu extaziat, fiindcă energiile tale vor atinge vârful.

Este o greșeală să vorbim despre chakre inferioare și chakre superioare. Este ca și cum am compara fundația unei clădiri cu acoperișul său. Acoperișul nu este superior; fundația nu este inferioară. Calitatea, durata de viață, stabilitatea și siguranța unei clădiri depind, în mare măsură, de fundație, și mai puțin de acoperiș. De exemplu, în corpul fizic, energiile tale trebuie să fie, într-o oarecare măsură, în chakra muladhara. „Mula“ înseamnă rădăcină sau sursă, iar „adhara“ înseamnă fundație. În ingineria corpului, ea este baza. Dacă vrei să te dezvolți, trebuie să o cultivi.

În același timp, chakrele au și o dimensiune spirituală, nu doar fizică. Cu conștientizarea potrivită, aceeași muladhara te poate aduce într-un punct în care să te eliberezi complet de nevoia compulsivă de hrană și somn.

Chakrele se încadrează în una dintre cele două dimensiuni: muladhara, swadhishthana, manipuraka și chakrele înrudite sunt preocupate de menținerea stabilității și înrădăcinării corpului. Aceste trăsături sunt asociate cu pământul, cu autoconservarea. Când energiile tale predomină aceste chakre, trăsăturile tale sunt lumești și ești prins mai puternic în strânsoarea naturii. Chakrele din partea superioară – vishuddhi, agna, sahasrara – și chakrele înrudite sunt centri care te îndepărtează de atracția pământului. Ele sunt

pr eocupate cu năzuința de infinit. Te ajută să devii receptiv la forța numită, în general, grație.

Chakra de mijloc, anahata, este un echilibru între cele două dimensiuni. Este o tranziție între chakrele inferioare și superioare, între instinctul de supraviețuire și instinctul de eliberare. Este simbolizată prin două triunghiuri întrepătrunse, unul cu vârful în jos și celălalt cu vârful în sus, formând o stea cu șase colțuri. Multe tradiții religioase au folosit steaua ca simbol sacru, fiindcă unele ființe iluminate din aceste culturi și-au împlinit natura lor originală prin anahata și au descoperit în interiorul lor triunghiurile interconectate ale acestei chakre.

Chakra vishuddhi, situată la baza gâtului, înseamnă literalmente „filtru“. Dacă chakra ta vishuddhi este puternică, vei avea capacitatea de a filtra tot ce pătrunde în tine. Cu alte cuvinte, dacă chakra ta vishuddhi este foarte activă, vei deveni atât de puternic, încât natura exterioară nu va avea nicio influență asupra ta. În iconografia indiană, Adiyogi, sau Shiva, este înfățișat cu gâtul albastru, fiindcă este capabil să filtreze toate otrăvurile lumii exterioare și să le împiedice să pătrundă în sistemul său, blocându-le în gât.

Dacă energiile tale intră în chakra agna, situată între sprâncene, vei deveni iluminat intelectual, dar nu te vei elibera experiențial. Adi Shankara, un mare filozof mistic indian din secolul al VIII-lea, a străbătut pământul și a învins legiuni întregi de cărturari în

dezbateri metafizice. Logica lui era imbatabilă, fiindcă unirea experimentată în agna le conferă oamenilor un nivel extraordinar de perspicacitate și percepție intelectuală.

A șaptea chakră, sahasrara, este situată puțin în afara corpului. La majoritatea oamenilor, este inactivă. O poți activa cu ajutorul practicii spirituale sau printr-un mod de trai foarte intens. Dacă îți accesezi sahasrara, experiența ta nu mai este intelectuală; este experiențială. Vei exploda în stări extatice inexplicabile și cele mai profunde tărâmuri mistice încep să se deschidă pentru tine. Uneori, poți trăi stări extatice care, fără practica spirituală necesară echilibrării fiziologice și psihologice, pot fi incontrolabile. În tradiția indiană, misticii extatici se numesc *avadhuta*. Starea conștiinței lor era atât d e modificată, încât, de multe ori, trebuiau să fie hrăniți și îngrijiți de cei din jur, fiindcă erau incapabili să se preocupe singuri de aspectele lumești ale vieții.

În mod fundamental, orice cale spirituală este o călătorie de la muladhara la sahasrara, o evoluție de la o dimensiune la alta. În sistemul yoghin, există un spectru larg de practici spirituale care permit mutarea energiilor de la o chakră în alta. Însă de la agna la sahasrara nu există nicio cale. Trebuie fie să sari, fie să cazi în ea.

Din acest motiv, gurul are un rol extraordinar în tradiția spirituală indiană. Pentru a face saltul de la agna la sahasrara ai nevoie de o încredere uriașă. De exemplu,

dacă cineva îți cere să te arunci într-un abis fără fund, trebuie să fii complet nebun, extraordinar de curajos sau incredibil de încrezător ca să faci asta. Aproape nimeni nu are curajul necesar. Foarte puțini sunt suficient de nebuni încât să își trăiască viața într-un abandon total; majoritatea oamenilor trăiesc prudent și simt nevoia imperioasă de a-și proteja limitele. În concluzie, 99,9% dintre oameni au nevoie de încredere. Fără încredere, nu vor face niciodată saltul.

Cu toate acestea, abisul nu trebuie te ducă cu gândul la o groapă cumplită, întunecată. Abisul este, mai degrabă, un spațiu ferit de orice posibilitate de rănire și suferință, o dimensiune absolut inedită, complet nerepetitivă, o dimensiune dincolo de orice comparație și context, care te lasă nu ca individ, ci ca natură infinită atotcuprinzătoare, într-o neclintire dincolo de beatitudine.

Așadar, saltul merită făcut. Saltul este totul. Odată cu el, abisul fără fund se transformă în libertate nemărginită.

Sadhana

Timp de douăsprezece–patruzeci și opt de minute, concentrează-te cu ochii deschiși într-un punct situat la cincisprezece–douăzeci și doi de centimetri de regiunea dintre sprâncene și vei putea deslușî natura și structura chakrelor tale individuale (în funcție de durata și nivelul tău de atenție). Această percepție

poate contribui la stabilizarea mișcării aleatorii a chakrelor din fiziologia umană sub efectul situațiilor exterioare stresante. Acesta este doar un aspect al unei forme foarte sofisticate de kriya yoga care îți poate permite să accesezi dimensiunea ta akashică sau eterică interioară.

CALEA NECARTOGRAFIATĂ

A șasea ramură a yoga se numește *dhyana*, sau *dhyan*, și se referă, în esență, la transcenderea granițelor cadrului fizic și mintal uman. Dhyan a fost adus în China din India de către călugării budiști, care i-au dat denumirea *Ch'an*. Această ramură a yoga s-a răspândit în țările din Asia de Sud-Est și a ajuns până în Japonia, unde a devenit *Zen* și și-a găsit expresia într-un întreg sistem de cunoaștere directă, care nu pune accent pe vreo doctrină. Zen este o cale spirituală fără texte sacre, cărți, reguli sau practici rigide; este o cale necartografiată.

Prima mărturie scrisă despre utilizarea metodei numite în prezent Zen datează din urmă cu aproximativ opt mii de ani, cu mult înaintea lui Gautama Buddha. Regele Janaka era un om strălucit și un căutător înfocat,

cuprins de febra cunoașterii. El i-a dus la epuizare pe toți învățătorii spirituali din împărăția sa. Niciunul nu l-a putut a juta, fiindcă toți erau născuți din carte. Încă nu cunoștea pe nimeni care să provină din experiența interioară.

Într-o zi, regele a plecat la vânătoare. În fundul junglei, a zărit un yoghin. S-a oprit. În fața unui mic schit, ședea Ashtavakra, unul dintre cei mai împliniți yoghini și maeștri spirituali din istorie. Janaka a dat să descalece ca să îl salute. A trecut un picior peste șa și tocmai era pe punctul să coboare, când Ashtavakra i-a spus:

– Oprește-te!

Janaka s-a oprit cu un picior în etrier și cu celălalt în aer. Poziția era dureroasă, dar Janaka a încremenit, uitându-se la Ashtavakra. Nu știm cât timp l-a ținut așa gurul, dar brusc, în acea postură incomodă, Janaka a devenit complet iluminat. Metoda folosită de Ashtavakra seamănă cu metoda Zen folosită în prezent în întreaga lume.

Odată... a existat un maestru Zen respectat de toată lumea, dar care nu avea nicio învățătură de împărtășit. Purta întotdeauna un sac uriaș pe umeri; sacul era plin de tot felul de obiecte, inclusiv de dulciuri. În fiecare oraș și sat în care intra, copiii se adunau în jurul lui, iar el le împărțea dulciuri și pleca. Oamenii îi cereau învățături, dar el râdea și își vedea de drum.

Într-o zi, un alt maestru Zen extrem de apreciat a ieșit în întâmpinarea lui. Voia să vadă dacă omul cu sacul pe umeri era sau nu dedicat căii Zen. Așa că l-a întrebat:

– Ce este Zen?

Bărbatul și-a lepădat imediat sacul și a stat drept.

– Care este țelul Zen? l-a întrebat apoi.

Bărbatul și-a ridicat sacul, l-a aruncat pe umeri și a plecat.

Întâmplarea este definitorie pentru yoga. Este definitorie pentru orice practică spirituală. Dacă vrei să împlinești calea yoga sau calea Zen, trebuie să lepezi povara, să arunci totul în drum, să

te eliberezi, să stai drept. Este important. Cu povara pe umeri, nu vei reuși probabil niciodată. Și care este scopul yoga? Să preiei încă o dată toată povara, în mod conștient. Doar că de data aceasta nu o vei mai resimți ca o povară!

Știința sacră

Ce înseamnă a sfinți sau a consacra un spațiu?

De multe ori, cuvântul „consacrare“ este folosit inexact. Pentru majoritatea oamenilor, înseamnă o serie de ritualuri care conferă, în cel mai bun caz, frumusețe și poezie vieților noastre, dar nu îndeplinește nicio utilitate reală. Majoritatea oamenilor cred că este doar un șir de baliverne, menit să manipuleze procesul spiritual și să exploateze masele înfricoșate și credule. Este timpul să abandonăm această concepție superficială și să privim în profunzime.

Transformarea țărânei în hrană se numește agricultură. Transformarea hranei în carne și oase se numește digestie. Transformarea cărnii în țărână se numește incinerare. Transformarea cărnii, a unei pietre sau a unui spațiu gol într-o posibilitate mai înaltă se numește consacrare.

Consacrarea este un proces viu. În sanscrită, termenul folosit este *pratishtha*.

După cum am menționat anterior, știința modernă de astăzi ne spune că totul este aceeași energie, manifestată într-un milion de moduri diferite. Dacă este așa, ceea ce numim divin, ceea ce numim piatră, ceea ce numim bărbat, femeie sau demon reprezintă aceeași energie, care funcționează în moduri diferite. Cu tehnologia necesară, poți transforma spațiul simplu din jurul tău într-o exuberanță divină. Poți lua și transforma o piatră într-un zeu sau o zeiță. Acesta este fenomenul consacrării.

Din cele mai vechi timpuri, în special în India, o cantitate uriașă de cunoștințe despre consacrare a circulat de la o generație la alta. Acest lucru se datorează faptului că, indiferent cât de bună sau de lungă este viața omului, la un moment dat, dorința umană fundamentală de a intra în contact cu sursa creației se va manifesta invariabil. Dacă posibilitatea de a accesa aceste dimensiuni profunde nu este creată și pusă la dispoziția tuturor celor care le caută, atunci societatea nu asigură o bunăstare autentică cetățenilor săi.

Grație acestei conștientizări, cultura indiană a construit numeroase temple pe fiecare stradă. Nu a făcut acest lucru pentru a încuraja competiția între ele. Ci pur și simplu pentru că nimeni nu trebuie să trăiască într-un spațiu care nu este consacrat.

Este un noroc extraordinar pentru o ființă umană să trăiască într-un spațiu consacrat. În acest spațiu, chiar și modul în care trăiește se modifică radical. S-ar putea să te întrebi: „Nu pot trăi fără el?“ Ba poți. Dacă știi să îți

transformi corpul într-un templu, nu mai este atât de important să mergi la templu. Într-adevăr, îți poți consacra corpul. Dar întrebarea este dacă vei reuși să îl menții în această stare.

Toate inițierile spirituale au ca scop consacrarea cărnii într-un spațiu asemănător unui templu. După asta, nu este nevoie decât să te menții. O practică spirituală zilnică constituie o modalitate de a menține sistemul uman după inițiere într-o stare ridicată de vibrație. În diferite momente, am oferit consacrări puternice oamenilor, uneori formal, alteori informal. A consacra un obiect neînsuflețit – o stâncă, de exemplu – are un cost de viață uriaș. Transformarea ființelor umane în temple vii este mult mai ieftină și mai ecologică și, în plus, oamenii sunt mobili! Există multe avantaje, dar problema este că ființele umane trebuie să investească timp, energie și concentrare în menținerea stării, altfel nu va funcționa.

Când oamenii sunt prea distrași și nu doresc să se transforme în temple vii, construirea templelor de piatră devine o necesitate. Scopul de bază al construirii unui templu este crearea de beneficii pentru majoritatea oamenilor lipsiți de orice practică spirituală. Dacă poți împlini o practică spirituală într-un astfel de spațiu consacrat, beneficiul este dublu. Templul exterior este de neprețuit mai ales pentru cei care nu știu să își transforme corpul într-un templu.

Există mai multe modalități, dar, în general, consacrarea, sau pratishtha, se face prin ritualuri, mantre, sunete, forme și așa

mai departe. Mentenanța constantă este importantă. Ritualurile din temple nu sunt efectuate de dragul tău; ele trebuie să mențină în viață zeitatea sau forma de energie. Ce este o zeitate? O zeitate este un instrument folosit pentru un scop specific: pentru a te împlini în diferite aspecte ale vieții. De fapt, cuvântul tradițional pentru zeitate este *yantra*, care înseamnă, literalmente, mașinărie sau formă activă de energie. Conform înțelepciunii tradiționale, oameni nu trebuiau să păstreze în casele lor idolii de piatră. În caz contrar, aceștia trebuiau întreținuți zilnic cu procesele potrivite. O zeitate consacrată prin mantre, care nu este întreținută zilnic, devine o energie în retragere și poate provoca un rău imens oamenilor din jurul ei. Din păcate, multe temple au ajuns așa din cauza întreținerii necorespunzătoare de către oamenii care nu știu cum să le mențină vii.

Prana pratishtha se deosebește prin faptul că, pentru a consacra ceva, folosește propriile energii vitale. O formă consacrată astfel nu are nevoie de niciun fel de întreținere. Este literalmente veșnică. Misiunea mea de o viață, și anume consacrarea Dhyanalinga (o formă de energie subtilă, în care toate chakrele funcționează la capacitate optimă, la Centrul Isha Yoga din Coimbatore, în sudul Indiei, în 1999) a fost împlinită prin intermediul prana pratishtha. Din acest motiv, pe acest altar nu sunt practicate ritualuri. Nu sunt necesare. Dhyanalinga nu are nevoie de niciun fel de întreținere, fiindcă vitalitatea sa nu va fluctua niciodată. Ea va

rămâne aceeași chiar dacă vom înlătura structura de piatră a clădirii. Indiferent de schimbările fizice care vor avea loc cu timpul, forma de energie nu va pieri! Acest lucru se datorează faptului că forma reală este alcătuită dintr-o dimensiune nonfizică. Este indestructibilă.

Templele indiene nu au fost niciodată locuri de rugăciune.

În mod tradițional, oamenii se spălau dimineața, plecau la templu, rămâneau acolo o vreme și abia apoi își începeau ziua. Templul era precum un spațiu public de încărcare a bateriilor. Majoritatea oamenilor au uitat astăzi acest lucru. Ei merg la templu, cer câte c eva, se așază pe podeaua templului și apoi se ridică imediat și pleacă. Este inutil. Ideea este să stea și să absoarbă energiile locului.

La Templul Yoghin Dhyanalinga din Coimbatore, nu ți se cere să „crezi“ în nimic ca să culegi roadele. Nu ți se cere să te rogi sau să aduci vreo ofrandă ritualică. Ești încurajat să închizi ochii și să fii în acel spațiu pentru un timp. Dacă vei încerca și tu, vei descoperi că este o experiență extraordinară. Dhyanalinga reprezintă cel mai înalt nivel de intensitate pe care îl poate avea orice formă. Chiar și cei care nu știu nimic despre meditație vin și se așază devenind meditativi prin propria natură. Este un instrument remarcabil.

Dacă mi s-ar oferi sprijinul și oportunitatea necesare, aș vrea să consacru întreaga planetă! Mă pricep la asta: să transform aerul subțire într-un spațiu vibrant

foarte puternic, să transform o bucată de metal sau o piatră într-o reverberație divină. Visul meu este ca, într-o zi, toată omenirea să trăiască într-un mediu consacrat. Casa ta trebuie să fie consacrată; strada ta trebuie să fie consacrată; biroul tău trebuie să fie consacrat. Toate locurile în care îți petreci timpul trebuie să fie consacrate. Când trăiești într-un astfel de spațiu, evoluția ta nu trebuie să se limiteze la scara darwiniană; poți să sari pur și simplu către starea absolută de bine și de libertate.

În India, cele mai vechi temple sunt închinate lui Shiva, „ceea ce nu este“. Există mii de temple ale lui Shiva în toată țara, iar majoritatea nu au niciun idol propriu-zis. În general, au o formă reprezentativă, o *linga*.

„Linga“ înseamnă „forma“. În momentul creației, când nemanifestatul s-a manifestat, prima formă pe care și-a asumat-o a fost elipsoidală, sau de elipsă tridimensională, numită în prezent linga. La început, a fost un elipsoid, dar apoi a luat numeroase alte chipuri și forme. Dacă intri în stări profunde de meditație, vei descoperi că înainte de punctul de dizolvare absolută, energia va căpăta din nou forma unei linga. Cosmologii moderni au identificat că nucleul fiecărei galaxii este întotdeauna un elipsoid.

Așadar, în yoga, linga este considerată, în general, forma perfectă și fundamentală a existenței. Este prima formă și forma finală. În spațiul dintre ele are loc creația. Ceea ce se află dincolo este „ceea c e nu este“, sau shi-va. Deci, forma linga este, de fapt, o deschidere în țesătura creației. Pentru creația fizică, ușa din

față este o linga, iar ușa din spate este tot o linga! Din acest motiv, templul este o deschidere în țesătura fizicalității. Poți să cazi direct prin ea și să ajungi dincolo: acest lucru îl transformă într-o posibilitate extraordinară.

Ce este interesant este că linga se întâlnește pe tot globul. În Africa, există linga din teracotă, utilizată cu precădere în scopuri oculte. În Delfi, în Grecia, există linga subterană, cunoscută sub numele de „buricul pământului“. Nu este altceva decât manipura linga, menită să susțină prosperitatea și bunăstarea materială. Când cineva mi-a arătat o poză cu ea, mi-am dat seama imediat ce tip de oameni au consacrat-o. A fost, fără doar și poate, opera unor yoghini indieni din urmă cu câteva mii de ani; nu am nicio îndoială în această privință.

În 2015, când am consacrat Adiyogi: The Abode of Yoga în Tennessee, evenimentul a avut o importanță spirituală remarcabilă – a fost, de fapt, un reper pentru yoga clasică în lumea occidentală. După ce am văzut numeroase situri străvechi de interes, am căpătat convingerea că, în ultimii trei mii de ani în America de Nord, sau chiar în toată emisfera vestică, nu a existat nimic de acest tip de semnificație energetică. Consacrat prin procesul prana pratishtha, spațiul este un omagiu adus lui Adiyogi, primul yoghin din lume. Dedicat exclusiv căutării și practicării yoga, spațiul este un tezaur viu al celui mai înalt nivel de vibrație și exuberanță energetică și oferă o posibilitate spirituală unică căutătorilor din Occident.

În prezent, în India, majoritatea formelor linga reprezintă cel mult o chakra sau două. Ele sunt, invariabil, consacrate pentru bunăstarea materială. Câteva anahata linga sunt consacrate pentru liniște și bucurie. Unicitatea Dhyanalinga este că toate cele șapte chakre ale sale sunt energizate la zenitul lor. Ar fi fost mult mai ușor de creat șapte linga separate pentru șapte chakre, dar impactul nu ar fi fost același. Așadar, Dhyanalinga este asemenea corpului energetic al celei mai evoluate ființe, numită în cultura yoghină „Shiva“, veșnic disponibilă pentru toți. Este cea mai înaltă manifestare posibilă.

Dacă o ridici la niveluri foarte mari de intensitate, energia își menține forma doar până într-un anumit punct. Dincolo de el, devine fără formă, și oamenii sunt, în mare măsură, incapabili să o experimenteze. Dhyanalinga a fost consacrată în așa fel, încât energia s-a cristalizat în cel mai înalt punct, dincolo de care nicio formă nu poate exista. A fost creată în așa fel, încât fiecare căutător care tânjește după intimitatea de a sta alături de un guru viu poate face acest lucru.

Mai presus de toate, Dhyanalinga este o posibilitate spirituală uriașă și fără precedent datorită faptului că reprezintă o oportunitate de a experimenta viața în profunzimea și totalitatea ei. Cel care pătrunde în sfera sa este influențat la nivelul corpului akashic sau eteric sau al vignanamayakosha. Transformarea corpului fizic, mintal sau energetic se poate pierde de-a lungul vieții. Dar odată ce ești atins la nivelul corpului

eteric, atingerea este veșnică. Această sămânță a eliberării va aștepta ocazia potrivită de a încolți și înflori, chiar dacă vei trece prin multe vieți.

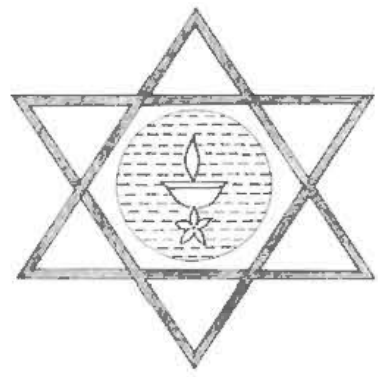
Pentru a finaliza Dhyanalinga, mi-a luat trei ani și jumătate de proces foarte intens de consacrare. Mulți yoghini și adepți au încercat să creeze o astfel de linga, dar, din diverse motive, ingredientele necesare nu s-au îmbinat. Nu a fost voia mea; a fost voia gurului meu. Deși a fost trecător, contactul cu maestrul meu a fost important din toate perspectivele. A călăuzit fiecare pas al vieții mele, inclusiv nașterea mea. Dhyanalinga s-a împlinit în cele din urmă cu ajutorul grației sale și iubirii, sprijinului și înțelegerii multor oameni care s-au dăruit cu bună-știință sau fără, voit sau nu, conștient sau inconștient. Le sunt recunoscător tuturor.

Sadhana

Dacă înveți să folosești cele cinci elemente într-o formație geometrică simplă, poți crea un spațiu energetic extrem de benefic pentru tine. Încearcă următorul exercițiu simplu.

Desenează o figură precum cea de mai jos folosind făină de orez sau de alt tip de cereale. Pune în centrul unei farfurii cu apă o candelă cu ghee – unt clarifiat. Pune o floare în apă. Ai creat astfel o formă geometrică folosind apă, foc și aer. Floarea din apă reprezintă pământul. Akash, adică eterul, este, desigur, veșnic prezent.

Încearcă acest proces simplu în fiecare seară. Vei observa că energia camerei tale se modifică subtil, dar puternic. În acest fel, vei oferi zilnic o putere unică biroului sau casei tale.



Munți de grație

Pentru majoritatea yoghinilor și misticilor, problema este că nu au putut niciodată să împărtășească roadele realizării lor cu oamenii din jur. Nu este ușor să găsești pe cineva capabil să primească ceea ce știi. Dacă găsești chiar și un singur om, te poți considera norocos.

Prin urmare, majoritatea maeștrilor spirituali și-au descărcat cunoașterea în locuri îndepărtate, dar nu complet inaccesibile. De m ulte ori, au ales un vârf de munte, fiindcă este ferit de traficul uman și de tulburări. În India există multe locuri de felul acesta. Muntele Kailash (un vârf montan din vestul Tibetului, considerat un loc sacru de o putere și o vechime incomensurabile) este locul în care cantitatea maximă de cunoaștere a fost păstrată vreme îndelungată sub formă de energie.

Kailash este cea mai mare bibliotecă mistică de pe planetă. Aproape toate religiile

orientale o consideră sacră. Hindușii o consideră prin tradiție sălașul marelui zeu Shiva și al consoartei sale, Parvati. Budiștii o cred sfântă, considerând că trei dintre marii lor Buddha trăiesc acolo. Jainiștii cred că primul lor mare maestru, *tirthankara*, a cunoscut acolo eliberarea. Religia bon, religia originală a Tibetului, o consideră, de asemenea, profund sacră.

În ultimii unsprezece ani, am călăuzit mai mulți pelerini la Kailash. În 2007, când am fost acolo, sănătatea mea era deosebit de șubredă. Am călătorit săptămâni întregi fără oprire și, în acest timp, medici derutați, din toate părțile lumii, m-au diagnosticat cu o sumedenie de boli, inclusiv malarie, denga, febră tifoidă și chiar cancer. Medicii confuzi au spus despre analizele mele de sânge că sunt „ezoterice“! În cele din urmă, am decis să privesc în interiorul meu și să lucrez asupra mea. Câteva zile mai târziu, am ajuns la Kailash. Mă simțeam mai bine în acel moment, dar eram încă foarte slăbit. Când am privit muntele, am văzut că erau foarte multe cunoștințe mistice care așteptau să fie accesate. Așa că am luat un fir de energie din munte și l-am conectat într-un anumit mod la sistemul meu energetic. De îndată ce am făcut acest lucru, vitalitatea a reapărut brusc, iar corpul meu energetic epuizat (devastat de cele aproape opt săptămâni de febră) a revenit la normal. Arătam mai tânăr, mă simțeam mai tânăr și mi se schimbase până și vocea – în decurs de aproximativ o oră!

Rezultatele erau vizibile. Aproape două sute de oameni din jurul meu au fost martorii transformării.

Există și alte locuri cu o energie vibrațională uriașă, în care misticii au lăsat moștenire roadele practicii lor spirituale. Astfel de spații sunt nenumărate în Himalaya. O sumedenie de mistici și yoghini au locuit în acești munți. În acest timp, au lăsat în urmă în mod natural o anumită dimensiune de energie și, prin urmare, Himalaya a acumulat un fel de aură.

De exemplu, Kedarnath este doar un mic templu din Himalaya. Nu există nicio zeitate acolo; este doar o formațiune stâncoasă. Dar este unul dintre cele mai puternice locuri din lume!

Dacă tânjești să îți îmbunătățești receptivitatea și vizitezi un astfel de loc, vei fi uimit. Există multe locuri de genul ăsta în Orient, dar Himalaya îi atrage pe cei mai mulți.

Mai există un loc, Kumara Parvat, aflat în statul Karnataka din sudul Indiei. *Parvat* înseamnă „munte“. *Kumara* face trimitere la fiul lui Shiva, pe care îl chema Kartikeya. Acesta a purtat multe bătălii, încercând să transforme lumea, dar când și-a dat seama de inutilitatea demersului său, a venit în această regiune. Aici și-a spălat sabia de sânge pentru ultima oară. A decis că, și dacă ar lupta o mie de ani, nu va putea să schimbe lumea; a înțeles că o soluție violentă generează alte zece probleme. Așa că a urcat pe munte și a stat pe piscul lui. În mod normal, atunci când un yoghin vrea să își lepede corpul, se așază

sau se întinde. Dar pentru că era un mare războinic, Kartikeya a rămas drept și a ieșit din trup stând în picioare.

Părăsirea voluntară a formei fizice, fără să o deteriorezi, este un indiciu al stăpânirii absolute a procesului vieții. În general, în tradiția indiană, acest lucru se numește *mahasamadhi*, „ecuanimitatea glorioasă".

În urmă cu mai mulți ani, când am fost la Kumara Parvat, mi s-a pregătit un mic cort. Am vrut să dorm în el, dar când am intrat și am încercat să mă întind, corpul meu s-a ridicat involuntar în picioare, demontând cortul. Nu am reușit să mă întind toată noaptea; trupul meu nu voia să stea decât în picioare. Atunci am început să înțeleg semnificația vieții lui Kartikeya. Deși a trăit cu mii de ani în urmă, moștenirea lui este încă vie și vibrantă.

Opera lui nu poate fi niciodată ștearsă. De fiecare dată când cineva face ceva cu energiile sale vitale, creează o anumită posibilitate, care nu poate fi ștearsă de niciun eveniment. Munca și prezența celui care a experimentat, chiar și în mică măsură, dimensiunile interioare nu pot fi distruse niciodată.

De exemplu, se presupune că Gautama Buddha a trăit acum două mii cinci sute de ani, iar Isus acum două mii de ani, dar, în ceea ce mă privește, ambii sunt o realitate vie. Odată ce creezi ceva cu energiile tale vitale, volumul de muncă este veșnic pentru toate scopurile practice și timpul nu îl poate distruge. Dacă lucrezi cu corpul fizic, din carne și sânge, munca are o durată limitată

de viață. Dacă îți folosești mintea, durata de viață a operei sale este mult mai lungă. Dar dacă lucrezi cu energiile vitale fundamentale, atunci rezultatul este atemporal.

PISCURI ARGINTII

Încă din copilărie, am zărit pe fundalul privirii mele un vârf de munte. Abia pe la șaisprezece ani am discutat despre asta cu prietenii mei (care mi-au răspuns: „Ești nebun! Care munți?“) și mi-am dat seama că nimeni altcineva nu avea munți în ochii lor. O vreme m-am gândit că ar trebui să găsesc acel pisc, dar apoi am abandonat ideea.

Să zicem că ai o pată pe ochelari. Te obișnuiești cu ea după un timp. Așa s-a întâmplat și cu vârful meu de munte. Mult mai târziu abia, când un potop de memorii s-au întors la mine și căutam un loc pentru Dhyanalinga, am început să caut vârful care îmi dominase vederea.

Am umblat peste tot. Am străbătut de vreo unsprezece ori cei o mie două sute douăzeci de kilometri de la Goa la Kanyakumari, cel mai sudic vârf al

Indiei. În total, am parcurs mii de kilometri pe drumuri și cărări pline de noroi.

Apoi, într-o zi, după mulți ani, am dat din pură întâmplare peste un sat de lângă Coimbatore. După ce am luat o curbă cu mașina, am zărit A Șaptea Colină a Munților Velliangiri. Iată-l: muntele pe care îl văzusem încă din copilărie. În clipa în care l-am zărit – o amintire care a rămas în mine toată viața –, piscul a dispărut din vederea mea interioară și a devenit o realitate vie. Brusc, mi-am dat seama că acesta va fi spațiul cel mai favorabil de pe planetă pentru munca vieții mele.

Dacă mă întrebi „Care este cel mai măreț munte de pe planetă?“, voi răspunde mereu „Velliangiri“. M-am născut cu acești munți întipăriți pe retină și imaginea lor m-a bântuit o viață. Au trăit în mine, fiind sistemul meu de navigație și radarul meu interior. Acești munți nu sunt doar o formațiune geografică pentru mine. Sunt un rezervor de tot ceea ce trebuia să știu pentru a crea Dhyanalinga.

„Velliangiri“ înseamnă literalmente „munte de argint“, și poartă acest nume pentru că, în cea mai mare parte a anului, piscurile sunt învăluite în nori. Vârfurile mai sunt numite și „Munții Kailash ai Sudului“, fiindcă Adiyogi, sau Shiva însuși, a petrecut aici ceva mai mult de trei luni. Când a sosit, nu era în starea lui obișnuită de beatitudine. (Potrivit legendei, era supărat pe el însuși pentru că nu reușise să se țină de promisiunea făcută uneia dintre cele mai înflăcărate adepte ale sale.) Era intens și deznădăjduit, iar această energie este evidentă și astăzi; a produs un șir de yoghini care, prin tradiție, au fost furioși. Aceștia și-au făcut practica spirituală aici și au dobândit această însușire. Nu erau mânioși cu privire la nimic anume; erau, pur și simplu, într-o anumită stare de intensitate.

Mai presus de toate, acest munte este foarte important pentru mine, fiindcă aici gurul meu și-a lepădat corpul. Muntele este ca un templu, ca un altar viu, pentru noi, cei din această tradiție yoghină: un torent de divinitate, o cascadă de grație.

Calea misticului

Anumite cercuri manifestă o mare curiozitate față de experiențele mistice. Mulți pretind că au avut experiențe paranormale extraordinare, invocându-le ca dovadă a evoluției lor spirituale.

Un cuvânt des întâlnit în vocabularul spiritual ale oamenilor de astăzi este *samadhi,* considerat un fel certificat de împlinire mistică.

Ce este samadhi?

Este o stare de ecuanimitate, în care intelectul transcende funcția sa normală de discriminare. La rândul său, acest lucru te detașează de corpul fizic, creând un spațiu între tine și corp.

Există diferite tipuri de samadhi-uri, care, pentru o ușoară înțelegere, au fost împărțite în opt tipuri, grupate în două mari categorii: *savikalpa* (samadhi-uri cu atribute sau calități care sunt foarte plăcute, beatifice și extatice); și *nirvikalpa* (samadhi-uri care transcend plăcerea și neplăcerea și nu au atribute sau calități). Nirvikalpa samadhi are un singur punct de contact cu corpul. Restul energiei este liberă și fără relație cu fizicul. Aceste stări sunt menținute o perioadă, pentru a ajuta practicanții să stabilească distincția dintre ei și corpurile lor.

Samadhi este un pas semnificativ al evoluției spirituale, dar încă nu este supremul. Experimentarea unui tip de samadhi nu înseamnă eliberarea de ciclurile

existenței. Este doar un nou nivel de experiență. Când erai copil, experiența vieții tale era într-un anumit mod. La vârsta adultă, nivelul tău de experiență este diferit. Trăiești aceleași situații într-un mod total diferit, în momente diferite din viața ta. Așa sunt și samadhi-urile.

Unii oameni pot accesa un anumit nivel de samadhi și rămâne acolo ani întregi, fiindcă este o stare plăcută. În această stare, nu există spațiu sau timp și nici probleme corporale, întrucât barierele fizice și psihologice au fost desființate într-o oarecare măsură. Dar starea este temporară. În momentul în care ies din ea, toate nevoile corporale și obiceiurile mintale revin.

În general, prin comparație cu un om treaz, un om ușor amețit de băutură are un nivel de experiență și exuberanță diferit. Dar toți ies din această stare la un moment dat. Toate samadhi-urile sunt un mod de a te droga fără substanțe chimice exterioare. Dacă intri în aceste stări, ți se va deschide o nouă dimensiune. Dar aspectul crucial este că nu rămâi permanent transformat. Nu te muți într-o altă realitate. Nivelul tău de experiență a devenit mai profund, dar nu te-ai eliberat, în sensul absolut.

Majoritatea ființelor iluminate nu au rămas niciodată în stări samadhi. Gautama Buddha nu a rămas niciodată într-o astfel de stare și a meditat ani în șir după iluminare. Mulți discipoli ai săi au meditat îndelung, timp de ani de zile. Dar Gautama nu a făcut - niciodată acest lucru, fiindcă, probabil, nu i s-a părut necesar. Înaintea iluminării, a

practicat și a experimentat toate cele opt tipuri de samadhi, apoi le-a abandonat. A spus: „Nu asta e.“ A înțeles că nu este aceasta calea către realizare. Samadhi este doar un nivel elevat de experiență, un fel de LSD interior, fără nicio contribuție externă, care schimbă nivelurile percepției. Pentru că este mult mai frumoasă decât realitatea actuală, există riscul să rămâi captiv într-o astfel de stare, însă, după cum știm, chiar și cele mai frumoase experiențe pot deveni cu timpul o piedică.

Dacă realizarea este prioritatea numărul zero din viața ta, atunci orice lucru care nu te duce mai aproape cu un pas de libertatea absolută este lipsit de rost. Să zicem că escaladezi Everestul: nu poți face nici un pas în lateral, pentru că ai nevoie de fiecare fărâmă de energie ca să ajungi în vârf. La fel, ca să ajungi în vârful conștiinței tale, ai nevoie de fiecare fărâmă de energie pe care o poți aduna. Și tot nu va fi suficient! Este recomandat să eviți orice acțiune care ți-ar putea abate atenția de la scopul principal.

Te întrebi poate ce este realizarea de sine. La urma urmei, majoritatea oamenilor sunt interesați de sănătate, bunăstare, bogăție, dragoste și succes. Chiar ai nevoie de realizare de sine?

Să analizăm răspunsul în cel mai simplu mod cu putință. Îți poți folosi mai bine computerul dacă știi mai multe despre el, nu-i așa? Capacitatea de a folosi un dispozitiv sau un instrument crește direct proporțional cu cunoștințele tale despre el, nu-i așa? Cineva cu un nivel ridicat de dexteritate și

competență poate folosi o simplă unealtă într-un mod aparent magic, nu-i așa? Ai văzut vreodată ce lucruri incredibile fac oameni care plutesc pe o bucată de plastic numită placă de surf? O simplă bucată de plastic și ce fapte uimitoare, de câtă agilitate și grație sunt capabili!

În mod similar, cu cât înțelegi mai profund mecanismul uman, cu atât viața ta va fi mai magică. În toate culturile, au existat oameni care au făcut anumite acțiuni considerate miracole. Toate acțiunile cunoscute sub numele de miracole se nasc pur și simplu din accesul mai profund la viață de care s-au bucurat unii oameni. Acest acces, după cum am spus în repetate rânduri, este disponibil tuturor celor care vor să caute în mai multă profunzime.

Tantra: o tehnologie pentru transformare

În zilele noastre, multe practici asociate cu științele oculte trec drept procese spirituale.

Să spunem că eu sunt în India și tu în America. Vreau să îți trimit o floare, dar nu sunt dispus să fac aceeași călătorie precum Columb. Dacă fac ca floarea să aterizeze brusc în poala ta, acest lucru se numește ocultism. Nu are *nimic* spiritual; este doar un alt mod de a gestiona dimensiunea fizică a vieții.

În India, avem multe procese oculte sofisticate. Există oameni care pot să împlinească sau să distrugă viața cuiva privindu-i pur și simplu fotografia. Pot face în

așa fel, încât acel om să sufere garantat de o boală pe care, de regulă, organismul său nu ar fi contractat-o într-un timp atât de scurt. Acești practicieni oculți pot crea, de asemenea, sănătate, dar, din păcate, mulți își folosesc abilitățile în alte moduri, fiindcă există o piață mai profitabilă pentru haruri negative. În fine, nu contează dacă ocultismul este folosit pentru îmbunătățirea sau înrăutățirea sănătății. Folosirea sa pentru orice scop orientat spre sine este nerecomandată.

În tradiția yoghină există o sumedenie de povești despre marele yoghin Gorakhnath. Unii spun că a trăit în secolul al XI-lea, însă, potrivit altor relatări, a trăit mult mai devreme. A fost discipolul lui Matsyendranath, un alt yoghin ilustru. Nivelul de împlinire al lui Matsyendranath a fost foarte mare și, adeseori, a fost venerat ca reîncarnarea lui Shiva sau Adiyogi. Tradiția ne spune că Matsyendranath a trăit aproximativ șase sute de ani. Această informație nu trebuie acceptată literalmente sau considerată un aspect hagiografic. În esență, ea ne spune că viața acestui personaj istoric a fost excepțional de lungă și a stârnit o uimire extraordinară.

Gorakhnath a devenit discipolul său și și-a adorat și venerat maestrului. Gorakhnath era doar foc și intensitate. Matsyendranath a văzut că are în el prea mult foc și prea puțină cumpătare. Focul trece prin multe și Gorakhnath a început să ardă zidurile

ignoranței, căpătând brusc o putere uriașă. Matsyendranath a văzut că alerga puțin mai repede decât se cuvenea și i-a spus:

– Pleacă timp de paisprezece ani. Nu sta lângă mine. Absorbi prea mult de la mine.

A fost cel mai greu lucru pentru Gorakhnath. Dacă Matsyendranath i-ar fi spus „Renunță la viață“, ar fi făcut-o imediat. „Pleacă“ era de nesuportat. Dar, de vreme ce cerința venea din partea preaiubitului său maestru, a plecat.

Timp de paisprezece ani, a numărat fiecare zi și fiecare ceas, așteptând momentul întoarcerii. În clipa în care s-a împlinit termenul, a pornit de îndată la drum. Când a sosit, a găsit un discipol care păzea peștera lui Matsyendranath. Gorakhnath i-a spus:

– Vreau să-mi văd maestrul!

– Nu am primit instrucțiuni în acest sens, așa că fă bine și așteaptă, i-a răspuns yoghinul care păzea peștera.

Gorakhnath a luat foc. I-a spus:

– Am așteptat paisprezece ani, neghiobule! Nu știu de când ești tu aici. Poate ai venit alaltăieri. Cum îndrăznești să mă oprești?!

L-a împins la o parte și a intrat în peșteră. Matsyendranath nu era acolo. Gorakhnath s-a întors și l-a luat la scuturat pe discipol:

– Unde este? Vreau să-mi văd maestrul acum!

– Nu am primit instrucțiuni să îți spun unde este, a spus discipolul.

Gorakhnath nu s-a putut stăpâni.

Și-a folosit puterile oculte, a cercetat mintea discipolului și a aflat unde este

Matsyendranath. Apoi s-a îndreptat în acea direcție. Gurul l-a întâmpinat la jumătatea drumului.

– Ți-am cerut să pleci paisprezece ani, pentru că începuseși să te orientezi spre ocultism. Pierdeai din vedere procesul spiritual și te bucurai de puterea primită. Acum te-ai întors și primul lucru pe care l-ai făcut a fost să folosești ocultismul pentru a deschide mintea fratelui tău discipol. Pleacă încă paisprezece ani.

Și l-a trimis din nou în pribegie.

Există multe povești despre incursiunile lui Gorakhnath pe acest tărâm interzis și Matsyendranath care l-a pedepsit iar și iar. Gorakhnath a evoluat în cele din urmă și a devenit cel mai mare discipol produs de Matsyendranath vreodată.

În cultura yoghină, practica ocultă a fost tratată întotdeauna astfel. Nu a fost privită niciodată cu respect. A fost considerată un mod abuziv de a folosi viața, de a pătrunde în zone interzise. A fost practicată doar de anumite tipuri de oameni, obsedați de putere sau bani.

Pe de altă parte, ocultismul nu este obligatoriu ceva negativ. A dobândit această reputație din cauza utilizării greșite. Ocultismul este, în esență, o tehnologie. În sine, nicio știință sau tehnologie nu este negativă. Dacă folosim tehnologia pentru a ucide sau tortura oameni, după un timp ajungem să spunem: „Gata cu tehnologia asta blestemată!“ Același lucru s-a întâmplat și cu ocultismul. Prea mulți oameni l-au folosit

greșit, în beneficiu personal. În concluzie, pe calea spirituală, ocultismul este, în general, ocolit.

În linii mari, ocultismul este sinonim cu *tantra*. În concepția actuală a societății, tantra se referă la utilizarea unor metode foarte neortodoxe sau inacceptabile social. Dar în sensul său clasic, tantra înseamnă pur și simplu „tehnologie“. Nu are nicio legătură cu sexualitatea neînfrânată. Este important să facem distincția clară între tantra ocultă și tantra spirituală. Cele două se împart în „tantra de mâna stângă“ și „tantra de mâna dreaptă“ și au o natură complet diferită.

Tantra de mâna stângă implică diverse ritualuri care, pentru mulți, pot părea extrem de ciudate. Mâna stângă este foarte exterioară; ai nevoie de materiale și de aranjamente elaborate ca să devină realitate. Practicile oculte, denumite în general tantra de mâna stângă, le oferă oamenilor puterea de a comunica la distanță, de a fi în două locuri simultan și de a folosi energiile în beneficiul lor și în detrimentul altora. Tantra de mâna dreaptă este mai interioară; ea îți permite să folosești energiile pentru a împlini lucruri. Trebuie să utilizezi toate aspectele simple ale vieții ca o știință subiectivă, pentru a te întoarce spre interior și a face ceva cu tine însuți. Tantra de mâna stângă este o tehnologie rudimentară și mai ușor de accesat de către neinițiați, în timp ce tantra de mâna dreaptă este extrem de rafinată și disponibilă doar în urma unor inițieri puternice.

Tantra este o anumită capacitate; fără ea, nu există proces spiritual. Dacă nu ai în tine tantra, îți lipsește tehnologia capabilă să transforme oamenii; nu ai decât cuvinte. Cuvintele pot fi inspiraționale și dătătoare de direcție, dar nu pot fi transformatoare. Un savant nu poate fi considerat un guru. Fără tehnologia de transformare, nu există maeștri. Așadar, fără tantra, nu există guru. În zilele noastre, foarte mulți oameni pretind că sunt guru, dar tot ce fac este să reia textele din scripturi. Munca unui guru adevărat presupune revizuirea întregului mecanism uman, de la tiparele ciclice dobândite ale karmei către posibilitatea sa finală. Extirparea negilor karmici este o slujbă de mecanic! Fără tantra sau tehnologie în el, un om nu se poate numi guru.

PUTEREA ȘARPELUI

Kundalini înseamnă „energie“. Se referă la un tip de energie din interiorul ființelor umane care este în mare parte latentă și nemanifestată. Kundalini a fost simbolizată întotdeauna în tradiția yoghină de o cobră încolăcită în spirală.

O cobră în spirală cunoaște neclintirea de o calitate foarte înaltă. Când șarpele este nemișcat, e absolut neclintit, astfel încât, chiar dacă e situat în calea ta, vei

trece pe lângă el fără să îl observi. Îl vei zări doar când se mișcă. Dar aceste spirale dețin, în sine, un dinamism volatil ascuns. Kundalini este simbolizată printr-o cobră în spirală fiindcă această energie extraordinară există în fiecare ființă umană, dar până nu se mișcă, nu vei realiza niciodată prezența ei.

Pentru a duce o viață fizică deplină, este suficientă o cantitate minusculă din această energie fizică. Doar atunci când apare nevoia de a transcende fizicalitatea ai nevoie de o explozie de energie, care te va lansa dincolo de această realitate. Seamănă cu diferența dintre cantitatea de energie necesară unei aeronave și cea necesară lansării unei rachete. A zbura în atmosferă este una, iar a sparge bariera atmosferică pentru a călători în spațiu este cu totul altceva. În mod similar, transcenderea fizicalității necesită o dimensiune energetică complet diferită.

Toate templele indiene conțin imaginea unui șarpe. Nu pentru că ar fi o cultură care venerează șerpii. Ci pentru că un spațiu sacru

are posibilitatea de a trezi energiile nemanifestate încă în tine.

Șerpii au o percepție foarte dezvoltată. (Acest lucru se datorează, parțial, faptului că sunt complet surzi și percep doar reverberația.) Șarpele este atras în special de oamenii meditativi. Potrivit tradiției, dacă un yoghin meditează într-un loc, undeva în apropiere va fi întotdeauna un șarpe. Dacă energiile tale devin nemișcate, șarpele va fi atras de tine în mod natural.

Deși, din punct de vedere fizic, diferența dintre un șarpe și o ființă umană este uriașă, sistemul lor energetic este foarte asemănător. Dacă întâlnești o cobră în sălbăticie, s-ar putea să vină în mâinile tale fără nicio rezistență, fiindcă energiile voastre sunt extrem de similare. În afara cazului în care chimia ta îi indică faptul că ești alarmat, pe care îl interpretează drept pericol, șarpele nu are intenția să renunțe la propriul venin, care este avuția sa, cu proprietăți medicinale recunoscute pe scară tot mai largă în lumea de astăzi.

De-a lungul istoriei, șarpele a căpătat o reputație proastă din cauza poveștii biblice cu Adam și Eva. Dar dacă analizezi atent povestea, vei observa că șarpele este cel care a inițiat viața pe această planetă. În caz contrar, cei doi ar fi rămas un cuplu obtuz, care nu știau ce să facă unul cu celălalt. Fără acel șarpe minunat, noi doi nu am fi fost astăzi aici!

În cele din urmă, creșterea energiei kundalini pune bazele unei percepții mult mai ample asupra vieții. În imagistica tradițională, Adiyogi sau Shiva este înfățișat cu un șarpe alături, pentru a indica faptul că percepția sa este la apogeu. Realitatea poate fi percepută în puritatea ei absolută numai dacă energia se ridică la un anumit nivel de intensitate și volum. În caz contrar, orice altă amprentă karmică pe care o avem (care merge tot drumul înapoi până la creatura unicelulară care am fost cândva, cu milioane de ani în urmă) va afecta modul în care percepem realitatea.

Bucuria

Începutul

Bucuria este un oaspete rar în viețile oamenilor. Cartea de față urmărește să o transforme în tovarășul tău de viață.

Bucuria nu este un obiectiv spiritual evaziv. Este pur și simplu ambianța necesară pentru ca fiecare aspect al vieții tale să se desfășoare în chip magic și minunat. Dacă bucuria nu formează atmosfera vieții tale, chiar și cele mai plăcute activități devin împovărătoare. Poți aborda problemele vieții din jur în cel mai bun mod cu putință. Dar odată ce bucuria va fi tovarășa ta permanentă, *tu* nu vei mai fi o problemă în viața ta. Din acel moment, viața va fi o sărbătoare și o descoperire nesfârșite.

Pentru prima dată în istoria omenirii, avem resursele, capacitatea și tehnologia necesare pentru a aborda orice problemă de pe planetă – alimentară, de sănătate, de educație și așa mai departe. Avem instrumente științifice și tehnologice extraordinare – suficient de puternice pentru a crea sau distruge lumea de mai multe ori. Cu toate acestea, dacă capacitatea de a folosi instrumente atât de puternice nu este însoțită de un sentiment profund de compasiune, incluziune, echilibru și maturitate, riscăm un

dezastru global. Fuga noastră neobosită după starea de bine exterioară este deja pe punctul de a anihila planeta.

Până acum, nicio generație de oameni nu a avut parte de confortul și facilitățile de care ne bucurăm noi. Cu toate acestea, nu putem pretinde că suntem cea mai veselă sau iubitoare generație din istorie. Foarte mulți oameni trăiesc stări permanente de anxietate și depresie. Unii suferă din cauza eșecului lor, dar, în mod ironic, mulți suferă din cauza succesului lor. Unii își suferă limitările, dar mulți alții își suferă libertatea.

Factorul lipsă este conștiința umană. Toate celelalte sunt la locul lor, numai ființa umană nu este la locul său. Dacă ființele umane încetează să-și blocheze calea către propria fericire, orice altă soluție este posibilă. Nu poți transforma lumea fără să transformi individul.

Mi-am dedicat opera de o viață emancipării ființelor umane, ca ele să preia controlul destinului lor, și să le aduc într-o stare de incluziune plină de bucurie, pentru ca nu cumva generația noastră să rateze această ocazie. Bucuria ta, suferința ta, iubirea ta, agonia ta, beatitudinea ta sunt în mâinile tale.

Există o cale de ieșire. Iar calea de ieșire este înăuntru. Doar întorcându-ne spre interior vom putea crea cu adevărat o lume a iubirii, a luminii și a râsului. Cartea de față poate fi o poartă către această lume.

Hai să facem asta să se întâmple.

Glosar

Adiyogi Literalmente, primul yoghin. Ființa datorită căreia au apărut științele yoghine, cunoscută și sub numele de Shiva.

Agna Centrul cunoașterii și iluminării, agna este unul dintre cei șapte centri energetici majori ai corpului uman. Situat fizic între sprâncene, este cunoscut și sub numele de „al treilea ochi“.

Ahankara Simțul identității din ființa umană, a cărui consecință este, printre altele, egoul.

Akash Eterul. Fiind o situatie intermediară între creație și sursa creației, akash formează scena fizică subtilă pe care se desfășoară restul creației.

Anahata Un important centru energetic, sau chakra, din sistemul uman, cunoscut și sub numele „chakra inimii“. Este simbolizat prin două triunghiuri care formează o stea în șase colțuri, în care triunghiul cu vârful în sus simbolizează fizicul și cel cu vârful în jos simbolizează dimensiunea de dincolo de fizic.

Anandamayakosha Literalmente, corpul de beatitudine. Unul dintre învelișurile, sau straturile, care alcătuiesc ființa umană, conform fiziologiei yoghine. Este o dimensiune nonfizică.

Ana pana sati yoga Un sistem complet de yoga care implică conștientizarea respirației.

Angamardana O serie de treizeci și unu de procese dinamice pentru revigorarea corpului și atingerea apogeului condiției fizice. Angamardana înseamnă literalmente a stăpâni complet membrele, organele și alte părți corporale. Ea revitalizează toate sistemele corpului, cum ar fi sistemul muscular, scheletic, nervos, circulator și cel respirator.

Annamayakosha Învelișul sau stratul fizic, conform fiziologiei yoghine, se mai numește și corpul de hrană, întrucât corpul fizic este alcătuit, în esență, din hrana pe care o consumăm.

Asana, yogasana Yoga înseamnă uniune sau fuziune, în timp ce asana înseamnă postură fizică. Posturile care permit atingerea uniunii cu natura superioară se numesc yogasana. Reprezintă una dintre cele opt ramuri yoga.

Avadhuta Cel care s-a ridicat deasupra dualității. Se referă, în general, la un yoghin sau un sfânt care se află într-o stare constantă de beatitudine interioară.

Ayurveda, **ayurvedic** Literalmente, știința vieții. Un sistem indian antic de alimentație și tratament medicinal, care folosește ierburi și elemente telurice pentru a corecta neregulile sistemice și a susține sănătatea și starea de bine.

Bhakti yoga Literalmente, yoga devoțiunii. Se referă la calea spirituală a realizării de sine prin iubire și devoțiune. Caracterizată printr-o dorință intensă de uniune cu obiectul devotamentului propriu. Este una dintre cele patru căi yoga.

Bhuta shuddhi Practica yoga fundamentală. Bhuta shuddhi înseamnă purificarea celor cinci elemente din sistemul uman.

Bhuta siddhi O stare în care cineva a dobândit stăpânire asupra celor cinci elemente din sistemul uman; un nivel de măiestrie care susține starea de bine și capacitatea de a accesa dimensiuni care transcend fizicul.

Brahmarandra *Brahma* înseamnă absolutul și *randra* înseamnă deschidere sau cavitate. Este o denumire alternativă pentru chakra sahasrara, care este situată în dreptul fontanelei, adică punctul moale din creștetul bebelușilor.

Buddhi Capacitatea de a deosebi, analiza, și gândi logic și rațional; intelectul.

Chakra Literalmente, roată. Se referă totodată la joncțiunile dintre nadis (canalele) din corpul energetic. Deși există șapte chakre majore care sunt asociate cu trupul uman, numărul total al chakrelor este de o sută paisprezece, dintre care două se află în afara corpului.

Chidakash sau **chidakasha** Dimensiunea eterică a inteligenței.

Chit shakti Literalmente, puterea minții. De asemenea, o meditație concepută de Sadhguru pentru a spori puterea minții.

Chitta Inteligența pură, nepângărită de memorie. Dimensiunea fundamentală a minții umane, cea mai profundă dintre ele; se spune că cel care intră în contact cu această dimensiune are acces la sursa creației.

Dharana Un proces yoghin de menținere neclintită a concentrării asupra unui obiect, în care subiectul stabilește un contact experiențial cu obiectul. Una dintre cele opt ramuri yoga.

Dhyana, sau **dhyan** Un proces yoghin de menținere a concentrării, în care subiectul sau obiectul este absorbit de celălalt. Una dintre cele opt ramuri yoga.

Dhyanalinga O formă puternică de energie, consacrată de Sadhguru la Centrul Isha Yoga din India exclusiv în scopul meditației.

Gnana, **gnana yoga** Atingerea unei stări în care omul își folosește inteligența pentru a atinge natura sa absolută. Una dintre cele patru căi yoga.

Guru Literalmente, cel care alungă întunericul. Un maestru spiritual, o ființă împlinită, care îi îndrumă spre eliberare pe căutătorii spirituali.

Hatha yoga O formă de yoga care implică posturi și practici fizice. Folosită ca pas

purificator și pregătitor pentru meditație și atingerea dimensiunilor superioare ale experienței spirituale.

Ida Unul dintre cele trei canale pranice majore din corpul uman. Situat pe partea stângă a corpului, este de natură feminină și intuitivă.

Kalpavriksha Literalmente, un copac al dorințelor. În yoga, o minte fermă se numește kalpavriksha.

Karma Literalmente, acțiune. Termen folosit cu referire la expresia compozită a acțiunilor trecute, care leagă ființa umană de corp și determină multe aspecte ale sale.

Karma yoga Yoga acțiunii. Știința efectuării acțiunilor care eliberează, nu înrobesc ființa umană. Una dintre cele patru căi yoga.

Kriya, **kriya yoga** Literalmente, acțiune interioară. Transformarea energiilor interioare pentru ca ființa umană să atingă natura sa absolută. Una dintre cele patru căi yoga.

Kundalini Energia vitală fundamentală, care urcă prin practicarea yoga. Simbolizată printr-un șarpe încolăcit în spirală la baza coloanei vertebrale.

Linga Literalmente, forma inițială sau primordială. Un elipsoid perfect, este forma fundamentală a geometriei cosmice.

Mahasamadhi Cea mai înaltă formă de ecuanimitate, care presupune dizolvarea sau neutralizarea completă a personalului în universal, prin care ființa umană transcende toate trăsăturile naturii individuale. În alte tradiții spirituale orientale, este cunoscută și sub denumirea nirvana sau mahaparinibbana.

Manas O dimensiune a minții distinctă de intelect, care este un amalgam complex de memorie și modelează gândurile și emoțiile.

Mandala Se referă la ciclul fizionomic, o perioadă de patruzeci, patruzeci și opt de zile, care este intervalul natural al multor procese fiziologice ale corpului.

Manipuraka Centrul energetic, chakra, situat la distanță mică sub buric. Este asociat cu energia vitală necesară supraviețuirii și implicării active în lumea exterioară.

Manomayakosha Corpul mintal. Unul dintre cele cinci învelișuri ale fiziologiei yoghine.

Muladhara Situată în zona perineului, muladhara este temelia corpului energetic.

Nadis Canalele prin care forța vitală, prana, curge în corpul energetic.

Namaskar Practică tradițională indiană de unire a palmelor, care armonizează cele două dimensiuni (dreapta–stânga, masculin–feminin etc.) în interiorul

ființei umane și stimulează experiența de unitate și suveranitate în interiorul sinelui, recunoscând totodată același lucru în ceilalți.

Nirvikalpa Literalmente, fără trăsături. Un tip de samadhi, de ecuanimitate, dincolo de toate calitățile sau atributele, în care contactul unei persoane cu corpul său este minim.

Pingala Unul dintre principalele canale energetice ale corpului. Situată pe partea dreaptă a corpului, pingala este considerată de natură masculină.

Prana Forța vitală fundamentală; energia vitală.

Pranamayakosha Corpul energetic. Unul dintre cele cinci învelișuri ale fiziologiei yoghine.

Pratishtha Procesul de consacrare sau de energizare a unui obiect sau a unui spațiu. Aceste procese sunt, în linii mari, de două feluri: mantra pratishtha, prin incantarea mantrelor adecvate și practicarea de ritualuri; și prana pratishtha, printr-un proces direct, care implică prana-shakti, adică energiile vitale ale celui care face consacrarea.

Sadhana Literalmente, unealtă sau dispozitiv. Practici spirituale care sunt folosite ca mijloc pentru realizarea de sine.

Sahasrara Centrul energetic, sau chakra sistemului uman situat în zona fontanelei, adică a coroanei capului.

Samadhi Stare profundă de ecuanimitate, una dintre cele opt ramuri yoga. Extrem de apreciată în tradiția spirituală indiană, experiența samadhi este de natură terapeutică și profund transformatoare.

Samsara Natura repetitivă și ciclică a lumii fizice și domeniul karmei, care oferă stabilitatea necesară pentru crearea vieții.

Samyukti Starea în care mintea este fermă și nu se autosabotează.

Savikalpa Literalmente, cu trăsături. Termen folosit pentru tipurile de samadhi – ecuanimitate – cu calități sau atribute.

Shavasana Una dintre cele optzeci și patru de asane, potrivit tradiției yoghine clasice. Practicată pentru capacitatea sa de stimulare a odihnei și regenerare a sistemului.

Shi-va, **shiva** Literalmente, ceea ce nu este. Folosit cu referire la spațiul nelimitat; se referă și la Adiyogi, primul yoghin, care a experimentat o stare de uniune cu acest spațiu nelimitat.

Surya kriya Un proces puternic de activare a soarelui interior. *Surya* înseamnă soare, iar *kriya* înseamnă proces energetic interior. Conceput ca un proces holistic pentru sănătate, bunăstare și stare de bine interioară, surya kriya este, totodată, un proces spiritual complet.

Surya namaskar O practică yoghină străveche, care nu este doar o modalitate de

echilibrare a sistemului, ci și o modalitate de a deveni receptiv la soare, bazată pe logica conform căreia toată viața este alimentată de energia solară.

Surya shakti O practică yoghină care stimulează soarele în sistemul uman.

Sushumna Canalul central din corpul energetic, care dirijează kundalini, adică forța vitală.

Swadhishthana Literalmente, sălașul sinelui; centrul energetic, chakra, situat chiar deasupra organelor genitale.

Tamas Inerția. Se referă la una dintre cele trei calități ale existenței; celelalte două sunt rajas, dinamismul, și sattva, ecuanimitatea.

Tantra Literalmente, tehnologie. Tehnologia transformării spirituale.

Vasana Tendință sau înclinație; trăsături subliminale ale ființei umane, dorințe și acțiuni reziduale.

Vedanta Literalmente, sfârşitul cunoaşterii perceptibile. Filosofia sau învățăturile *Upanishadelor*, comentariile speculative și metafizice pe marginea *Vedelor.*

Vignanamayakosha Unul dintre cele cinci învelișuri ale corpului, cunoscut drept corp tranzitoriu. Facilitează trecerea de la lumea fizică la cea nefizică.

Vishesh gnana Cunoașterea extraordinară sau cunoașterea aflată dincolo de percepția senzorială.

Vishuddhi Una dintre cele șapte chakre majore, fiind centrul puterii și viziunii. Este situată la baza gâtului.

Yantra Literalmente, formă. O formă de energie, care poate fi creată și consacrată în diferite moduri, pentru a aduce prosperitatea și starea de bine în viața unei ființe umane.

Yoga Literalmente, a îmbina sau a uni. Starea de a fi în care individul experimentează o stare de uniune cu existența. De asemenea, se referă la știința spirituală străveche care oferă metodele și tehnologiile necesare atingerii acestei stări.

Yoghin Cel care a cunoscut uniunea existenței. Un om care se află într-o stare yoga.

Programul online Inner Engineering

Conceput de Sadhguru, programul online Inner Engineering este un curs de șapte sesiuni care îți oferă instrumente pentru a-ți stăpâni corpul, mintea, emoțiile și energiile, și ca să trăiești o viață plină de bucurie și împlinire. Acest program transformator include practici simple de yoga, sesiuni și procese meditative ghidate de Sadhguru, precum și Shambhavi Mahamudra Kriya, o practică yoghină puternică, de 21 de minute. Aceste practici te echipează astfel încât să îți construiești o bază de sănătate, bucurie și exuberanță și să îți stabilești o chimie a beatitudinii.

Studiile științifice realizate de cercetători de la universități renumite au măsurat beneficiile programului Inner Engineering asupra nivelurilor de activitate cerebrală, tiparelor de somn, sănătății psihologice și stării de bine. În prezent, programul are milioane de practicanți în întreaga lume.

Inner Engineering este disponibil online în 15 limbi și, de asemenea, ca program față în față în întreaga lume.

isha.sadhguru.org/inner-engineering

Fundația Isha

Sadhguru a pus bazele Fundației Isha în urmă cu trei decenii, o organizație internațională nereligioasă, nonprofit, care și-a luat drept angajament principal starea de bine a oamenilor. Fundația Isha este susținută de peste 17 milioane de voluntari în 300 de centre din întreaga lume.

Fundația Isha este o platformă pentru explorarea științei antice a yoga în toată profunzimea și dimensiunile ei. Fundația dispune de o varietate de programe care oferă metode pentru ca oamenii să obțină starea de bine fizic, mintal și spiritual.

De asemenea, Isha implementează o serie de proiecte pentru servicii sociale la scară largă, pentru a revitaliza spiritul uman, a reconstrui comunitățile și a regenera mediul înconjurător. Până în prezent, a fost implicată în oferirea de asistență medicală rurală pentru șapte milioane de beneficiari, educație pentru peste 10 000 de copii din mediul rural și a sprijinit 192 000 de fermieri ca să planteze 108 milioane de copaci vii.

Centrele Isha

Sadhguru a înființat mai multe centre în India și în Statele Unite, ca infrastructură la scară largă pentru creșterea conștiinței umane: Centrele Isha Yoga din Coimbatore și Sadhguru Sannidhi Bengaluru din India, Institutul Isha de Științe Interioare din Tennessee și Centrul Isha Yoga din Los Angeles, Statele Unite.

Create ca *sthane* puternice (centre de creștere interioară), aceste destinații populare atrag oameni din toate părțile lumii. Sunt unice în oferirea tuturor aspectelor yoga – *gnana* (cunoaștere), *karma* (acțiune), *kriya* (energie) și *bhakti* (devotament).

Cu o comunitate internațională activă de brahmachari (călugări), voluntari cu normă întreagă și vizitatori, centrele oferă un mediu de sprijin pentru ca oamenii să treacă la un stil de viață mai sănătos, să caute un nivel mai înalt de împlinire și să-și realizeze întregul potențial.

În aceste centre se oferă diferite programe pe tot parcursul anului, inclusiv *retreat*-uri de Inner Engineering și hatha yoga, precum și programe avansate precum Bhava Spandana, Shoonya Intensive și Samyama.

isha.sadhguru.org/centers

Note

1 În traducere literală, sistem de găsire a drumului cu ajutorul unui guru.(*N. red.*)

2 Pentru ca ceea ce dorește să transmită Sadhguru să fie înțeles mai bine, puteți să practicați sadhana oferită de acesta la paginile 88–89. (*N. red.*)

3 Sadhguru face un joc de cuvinte între *bull* (taur) și *bullshit* (rahat). (*N. red.*)